

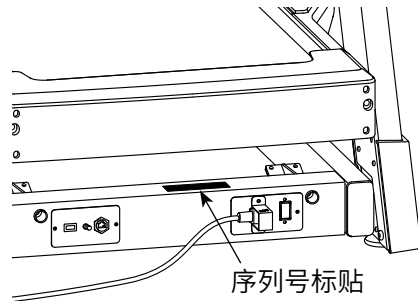
FREEMOTION®

i22.9 INCLINE TRAINER

型号:FMTK74819K2.0

序列号: _____

请在下面的图示位置找到产品序列号,并将其填到上方横线处供日后参考。



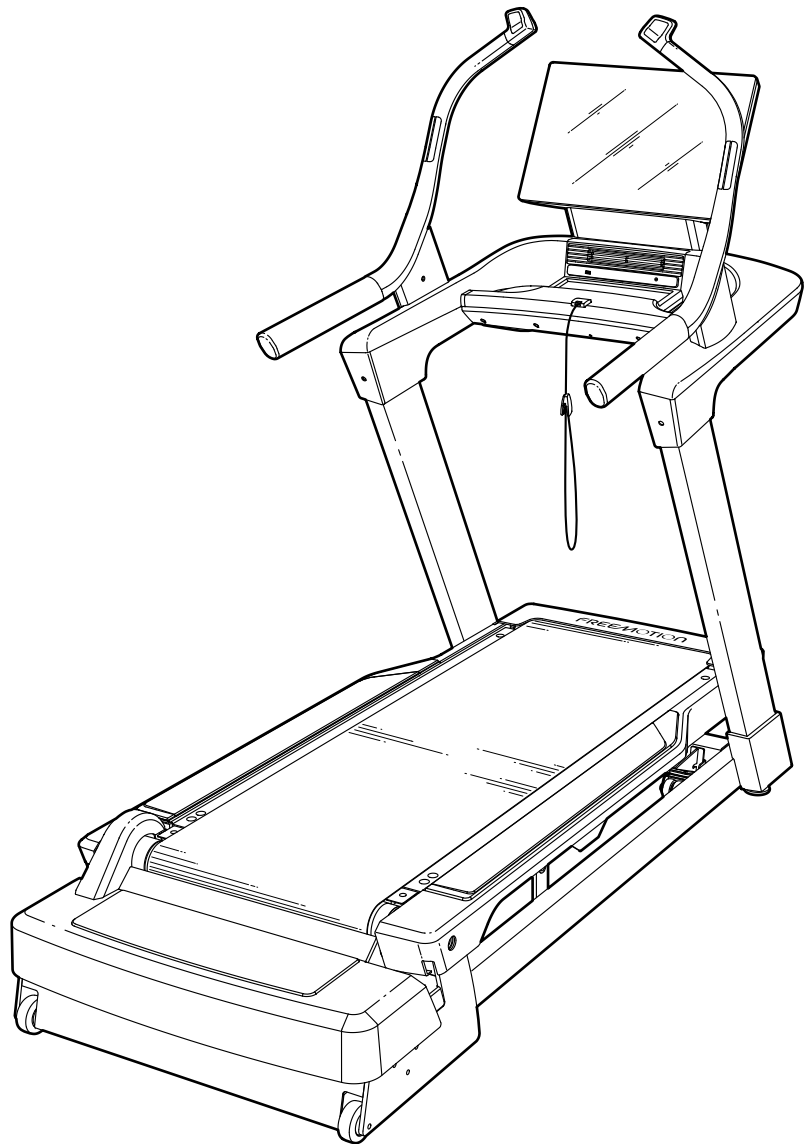
疑问解答

如果您有任何问题,或者有零件损坏或丢失,请参见本手册封底的“如何联系客服”。

⚠️ 小心

使用本设备前,请阅读本手册中的所有注意事项和使用说明。请保留本手册供今后参考。

用户手册



目录

重要注意事项	3
张贴警示贴	5
用前说明	6
零件识别图	7
组装	8
如何移动上斜式跑步机	16
如何连接上斜式跑步机	17
如何使用控制台	18
合规信息	31
预防性维护	32
预防性维护记录	36
故障检修	37
运动指导	39
零件清单	41
分解图	43
如何联系客服	封底
有限保证	封底

Freemotion 和 IFIT 是 ICON Health & Fitness, Inc. 的注册商标。ANT+™ 是 Garmin Ltd. 或其子公司的商标。Google Maps 是 Google Inc. 的商标。Polar 是 Polar Electro Oy 的注册商标。Wi-Fi 是 Wi-Fi Alliance 的注册商标。WPA 和 WPA2 是 Wi-Fi Alliance 的商标。

重要注意事项

警告：为减少灼伤、火灾、电击或人身伤害的危险，使用上斜式跑步机前，请仔细阅读本手册中的所有重要注意事项和使用说明以及上斜式跑步机上的所有警告。对于因不正确使用本产品而带来的人员伤害或财产损失，Freemotion Fitness 不承担任何责任。

1. 产品所有者有责任确保所有上斜式跑步机使用者都充分了解所有的警告和注意事项。
2. 开始运动计划前，请先咨询医生。这一点对于 35 岁以上或有健康问题的人士尤为重要。
3. 上斜式跑步机不适合身体、感官或心智等能力降低或缺乏经验和知识的人，除非由负责其安全的人提供监督或上斜式跑步机的使用指导。
4. 请严格按照本手册来使用此上斜式跑步机。
5. 上斜式跑步机应放在室内并注意防潮防尘。请勿将上斜式跑步机放在车库、遮顶露台或水边。
6. 上斜式跑步机应放置在平坦地面，后方保留至少 2.4 米空间，两侧应留有 0.6 米空间。请勿将上斜式跑步机放在任何阻挡空气流通的地面。为防止地板或地毯受损，请在上斜式跑步机下放一张地垫。
7. 请勿在使用气雾剂产品或加氧的地方使用上斜式跑步机。
8. 正确完整地组装前，请勿操作上斜式跑步机（参见第 8 页“组装”）。
9. 每次使用上斜式跑步机前，请检查并紧固其所有零部件。
10. 16 岁以下儿童不得使用上斜式跑步机。宠物需远离上斜式跑步机。
11. 本上斜式跑步机最大承重 181 公斤。
12. 上斜式跑步机上不得同时站立两人或两人以上。
13. 使用上斜式跑步机时需穿着合适的运动服。请勿穿着可能卷入上斜式跑步机中的宽松衣服。建议穿运动服。跑步时要穿运动鞋。不得赤脚、只穿袜子或穿凉鞋使用上斜式跑步机。
14. 请按照第 17 页的说明连接电源线。同一电路不得连接本上斜式跑步机以外的其它电器。请勿使用延长线。
15. 电源线需远离受热表面。
16. 请勿在电源关闭时人为强行踏动跑带。若电源线或插头受损，或者上斜式跑步机不能正常工作，请勿使用上斜式跑步机。（如果上斜式跑步机不能正常工作，请参见第 37 页的“故障检修”）。
17. 在使用上斜式跑步机前，请阅读、理解并测试紧急制动程序（参见第 19 页“如何开启电源”）。使用上斜式跑步机时要一直佩戴夹扣。
18. 每当启动或停止跑带时，请务必站在踏脚边条上。使用上斜式跑步机时要一直握住扶手。
19. 当有人在上斜式跑步机上行走时，上斜式跑步机噪声将会增大。
20. 当跑带运转时，请务必使手指、头发和衣物远离跑带。
21. 此上斜式跑步机能够高速运行。请小幅度调速，避免速度突然大幅加快。

22. 心率监测器并非医疗设备。很多因素都可以影响心率读数的准确度, 包括使用者的动作在内。心率监测器只能作为运动辅助工具, 用以确定心率的大体趋势。

23. 切勿在无人照管时运行上斜式跑步机。

24. 请勿在上斜式跑步机下方放置物体来改变坡度。

25. 切勿在上斜式跑步机上的任何开孔处塞入或投入任何物品。

26. 请务必执行本手册所述的所有维护步骤。否则会使保修失效并可能造成上斜式跑步机损坏。

27. **危险：**清洁上斜式跑步机或执行本手册说明的维护和调节步骤之前, 请务必拔下电源线。本手册所述操作步骤以外的检修只能由授权服务代表进行。

28. 运动过度可能导致严重伤害或死亡。如果您运动时感到头晕、气短或者疼痛, 应立即停止运动并进行放松。

请保存这些说明

张贴警示贴

本产品附带此处显示的警示贴。将警示贴张贴在所指示位置的英文警告上方。如果标贴缺失或者字迹模糊，请联系当地授权经销商（联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡）申请免费的替换标贴。请将标贴贴在图中所示位置。注意：图示的标贴尺寸可能与实际尺寸有所出入。

**警告：**

保护自己和他人免受严重伤害。
使用跑步机前，请阅读用户手册或获得适当的指导，并且：



- 启动和停止跑步机时，请站立于侧边条处。
- 渐进调整速度。
- 握住扶手以防止跌倒，运动时始终佩戴安全夹扣。
- 出现眩晕、过度疲劳或呼吸急促时，应停止运动。



- 请勿让孩子攀爬或接近跑步机。



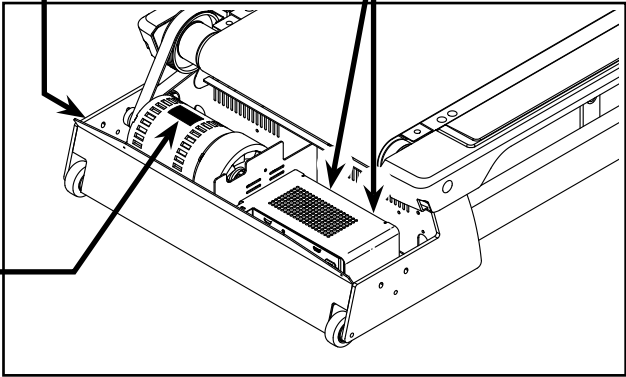
- 不使用跑步机时，取出安全开关。




- 确保衣物、手指和头发远离运转中的跑带。
- 跑带运转时，切勿对其进行调整和固定。
- 在跑步机上运动时应穿着运动鞋。


**小心：高压危险**


维修前，请先将电源线从插座上拔下。



**警告**

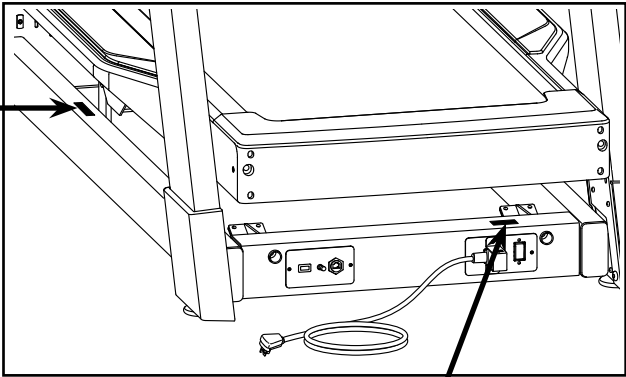
• 组装或拆卸跑步机前，请按下电源。
• 危险电压。
• 触电危险。



**注意**

跑步机运行时，请
确保手脚远离此区域

注意：两侧各有一个标贴



**小心：高压危险**

维修前，请先将电源线从插座上拔下。

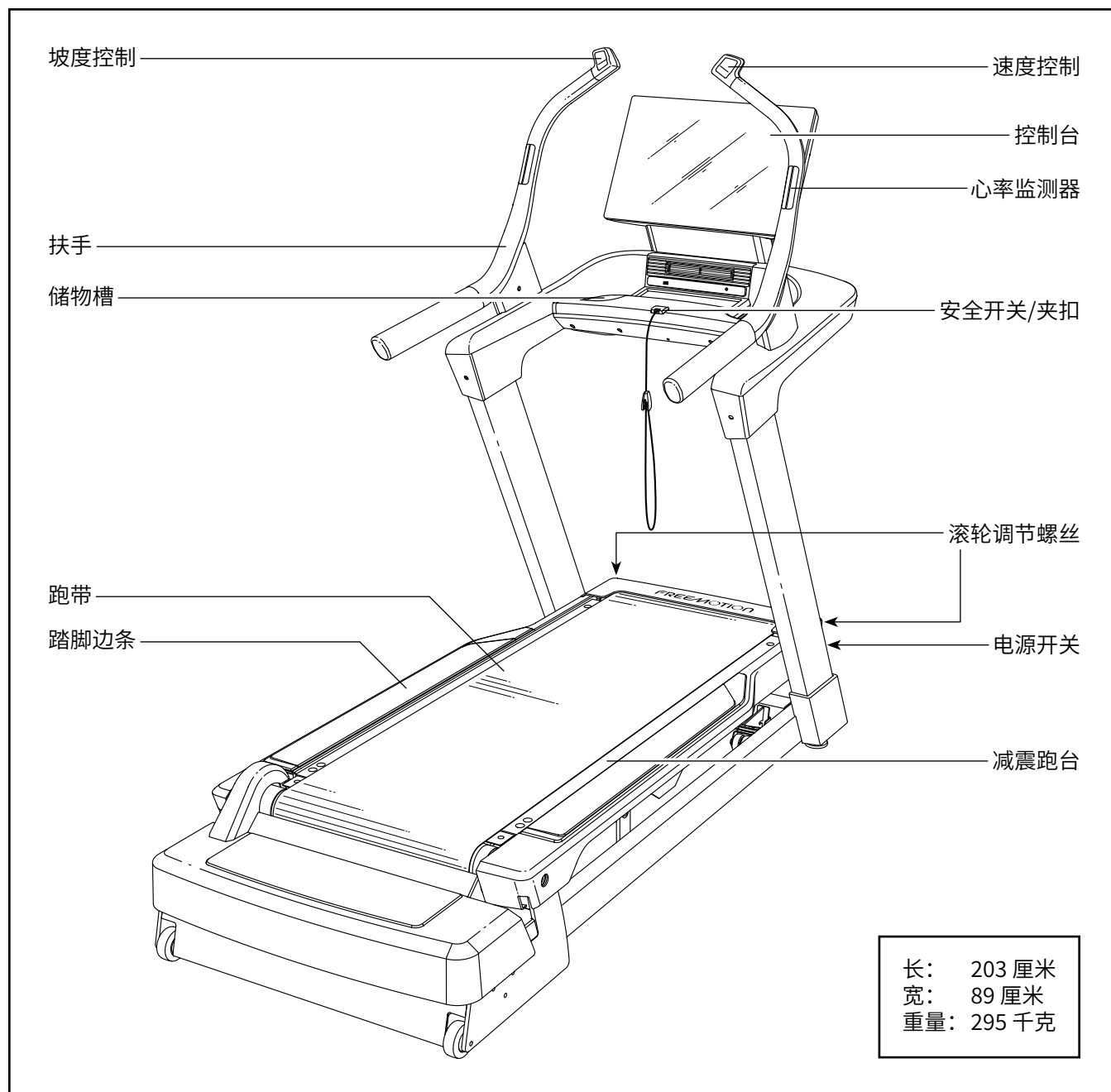
用前说明

感谢您选购革新的 FREEMOTION® i22.9 上斜式跑步机。i22.9 上斜式跑步机拥有一系列优秀功能, 让您可以更加有效、愉快地训练。

为了您的利益着想, 使用上斜式跑步机前请仔细阅读本手册。阅读本手册后, 如有任何问题, 请联系当地授权经

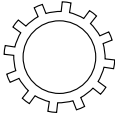
销商 (联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡)。为方便我们为您提供帮助, 请在致电前记下产品型号及序列号。产品型号和产品序列号标贴的位置请参见用户手册封面。

继续阅读前, 请先熟悉下图所标出的部件。

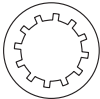


零件识别图

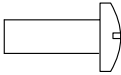
对照下图找出组装所用的小零件。每幅图下方括弧中的数字是该零件在“零件清单”(接近手册末尾)中的索引号。索引号后面的数字表示组装所需该零件的数量。**注意:如果零件不在零件包中, 请检查其是否已经预先组装。随机器可能附送有多余的零部件。**



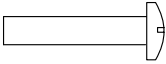
3/8" 星形垫圈
(8)-8



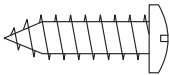
5/16" 星形垫圈
(7)-12



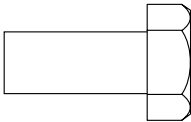
#10 x 1/2" 机械螺丝
(2)-2



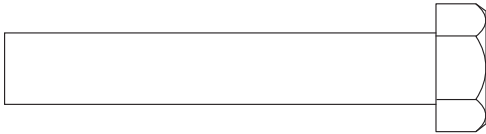
#8 x 3/4" 机械螺丝
(1)-36



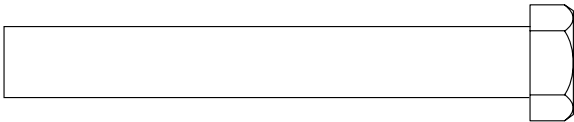
#10 x 3/4"
螺丝 (3)-4



5/16" x 3/4" 螺丝
(4)-14



3/8" x 2 1/4" 螺丝 (6)-4



3/8" x 2 3/4" 螺丝 (5)-4

组装

- 组装需要两人合作完成。
- 把所有零部件放在清空的区域并除去包装材料。完成组装前不要丢弃包装材料。
- 要识别小零件, 请参见第 7 页。

组装需要以下工具:

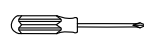
一把 3/8" 六角扳手



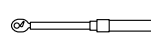
一把 7/32" 六角扳手



一把十字螺丝刀



一把扭力扳手

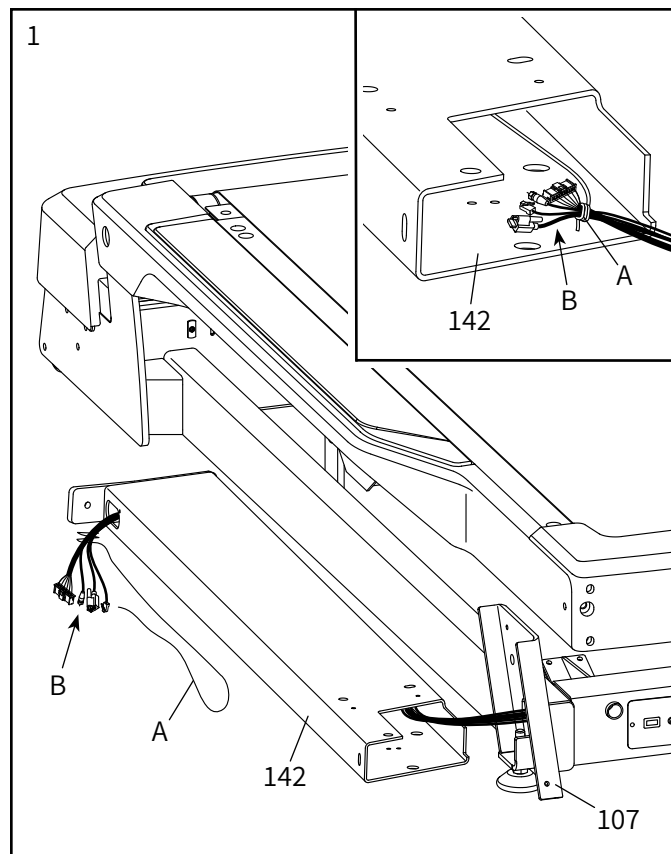


为避免损坏零件, 组装时不要使用电动工具。

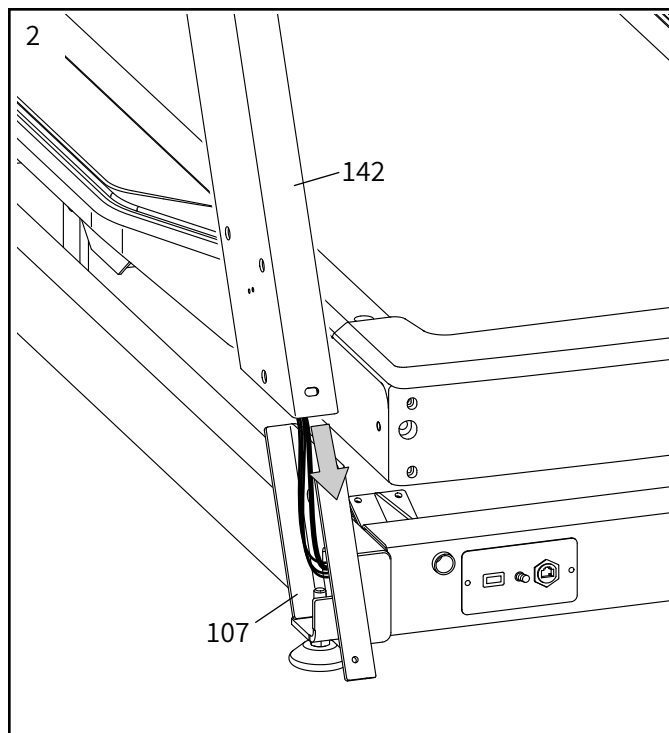
1. 确保电源线已拔下。

找到右立柱 (142)。将右立柱平放在底座支架 (107) 附近。

参见插图。如果右立柱 (142) 内有扎带 (A), 将扎带牢系在从底座支架 (107) 伸出的线束 (B) 上。然后, 将线束插入右立柱下端, 然后拉动扎带另一端, 直到线束从右立柱中拉出来。然后取下扎带。



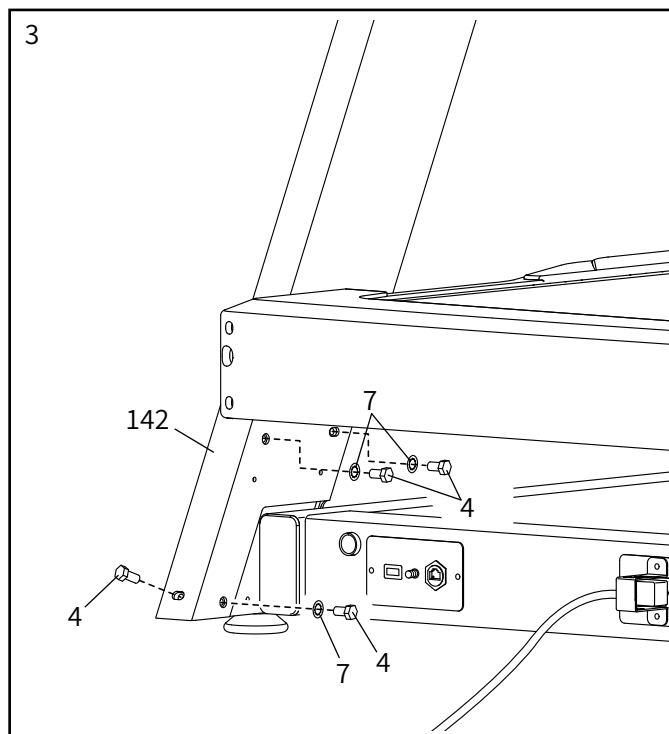
2. **提示:不要夹到线束。**在他人帮助下,将右立柱(142)滑到底座支架(107)上。



3. 将两颗 5/16" x 3/4" 螺丝(4)连同两个 5/16" 星形垫圈(7)装入右立柱(142)上方的两个孔并稍微拧紧;**暂时不要将这些螺丝完全拧紧。**

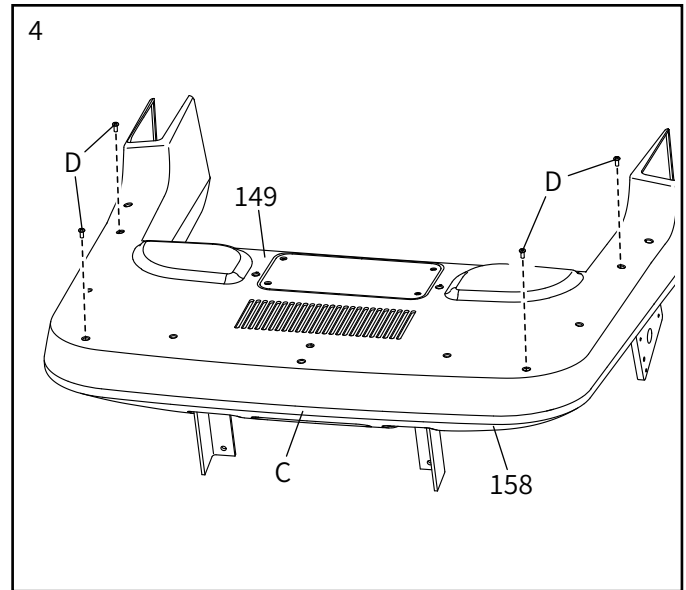
然后,如图所示,将两颗 5/16" x 3/4" 螺丝(4)和一个 5/16" 星形垫圈(7)装入右立柱(142)并稍微拧紧。

用同样的方法连接左立柱(图中未显示)。注意:左立柱内没有线束。



4. 将扶手组件 (C) 倒放在柔软表面上。卸下图示的四颗螺丝 (D) 并丢弃。

然后, 将扶手底座顶盖 (158) 与扶手底座底盖 (149) 分开。将扶手底座顶盖放在一旁, 待后续步骤中重新安装。

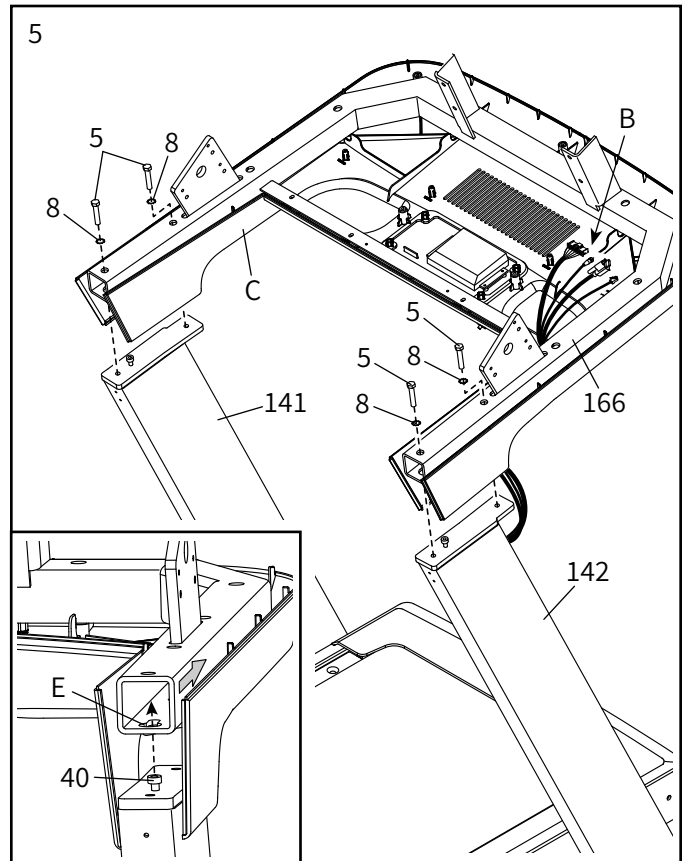


5. 在他人的帮助下, 将扶手组件 (C) 端在右立柱 (142) 附近。如图所示, 将线束 (B) 向上穿过扶手组件的底部至扶手底座 (166) 的左侧。

提示: 不要夹到线束。将扶手组件 (C) 安装在立柱 (141, 142) 上。参见插图。确保 5/16" x 3/4" 有帽螺丝 (40) 装入扶手底座底部的孔 (E) 内。然后, 向前滑动扶手组件。有帽螺丝将会固定住扶手组件。

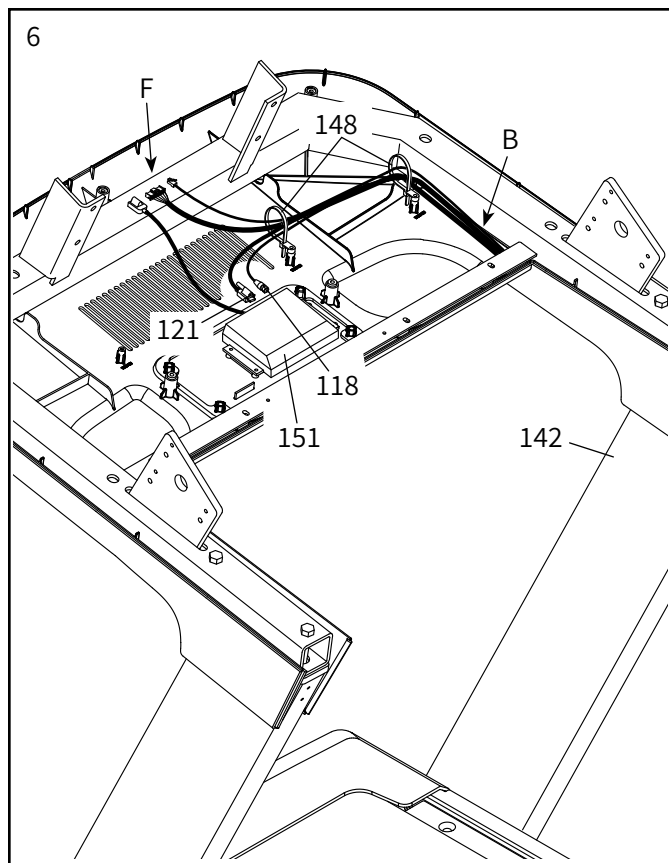
用四颗 3/8" x 2 3/4" 螺丝 (5) 和四个 3/8" 星形垫圈 (8) 连接扶手底座 (166); 先将四颗螺丝全部装入, 再用 42 牛顿米的扭矩拧紧。

重要事项:参见步骤 3。用 23 牛顿米的扭矩拧紧两侧立柱的 5/16" x 3/4" 螺丝 (4)。

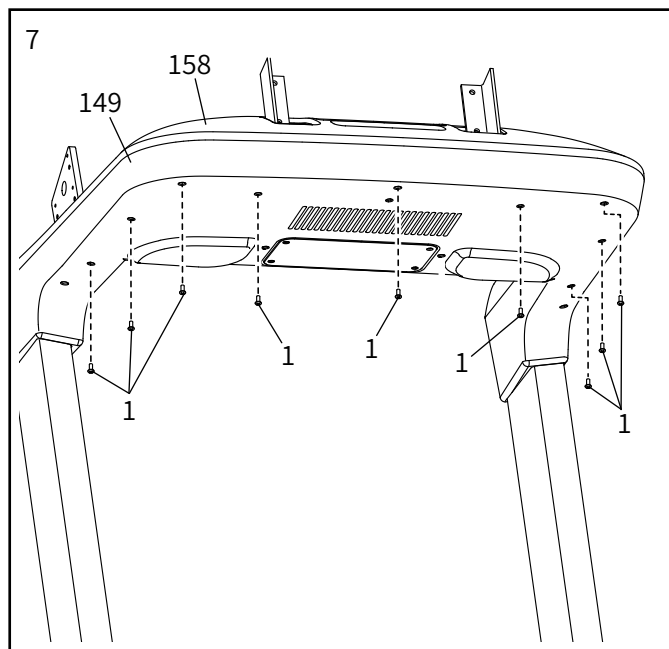


6. 将右立柱 (142) 中的四根线束 (B) 穿过两个扎带 (148)。(注意:扎带可能未预先打环。)轻轻拉出线束的松弛部分,并用扎带系紧线束。

接着,将 HDMI 线 (121) 和同轴电缆 (118) 连接到电视调谐器 (151)。将其他线束 (F) 朝向上斜式跑步机的正面放置。



7. 将扶手底座顶盖 (158) 放在扶手底座底盖 (149) 上。用九颗 #8 x 3/4" 机械螺丝 (1) 连接扶手底座顶盖。待九颗机械螺丝全部装入后再拧紧。不要将这些机械螺丝拧得过紧。



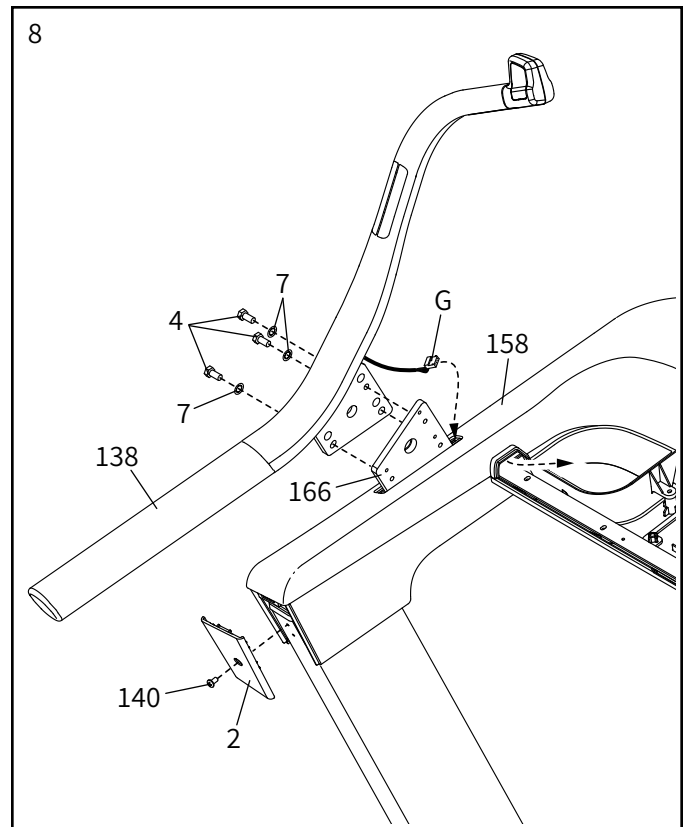
8. 在他人帮助下,将左扶手(138)端在扶手底座(166)左侧的托架附近。将脉搏线束(G)穿过扶手底座顶盖(158)的开孔,并按图示将其从侧孔中拉出。

用三颗 5/16" x 3/4" 螺丝(4)和三个 5/16" 星形垫圈(7)连接左扶手(138)。待三颗螺丝都装入后再将其拧紧。

用 23 牛顿米的扭矩拧紧 5/16" x 3/4" 螺丝 (4)。

然后,用一颗 #10 x 1/2" 机械螺丝 (2) 连接左立柱端盖 (140)。不要将机械螺丝拧得过紧。

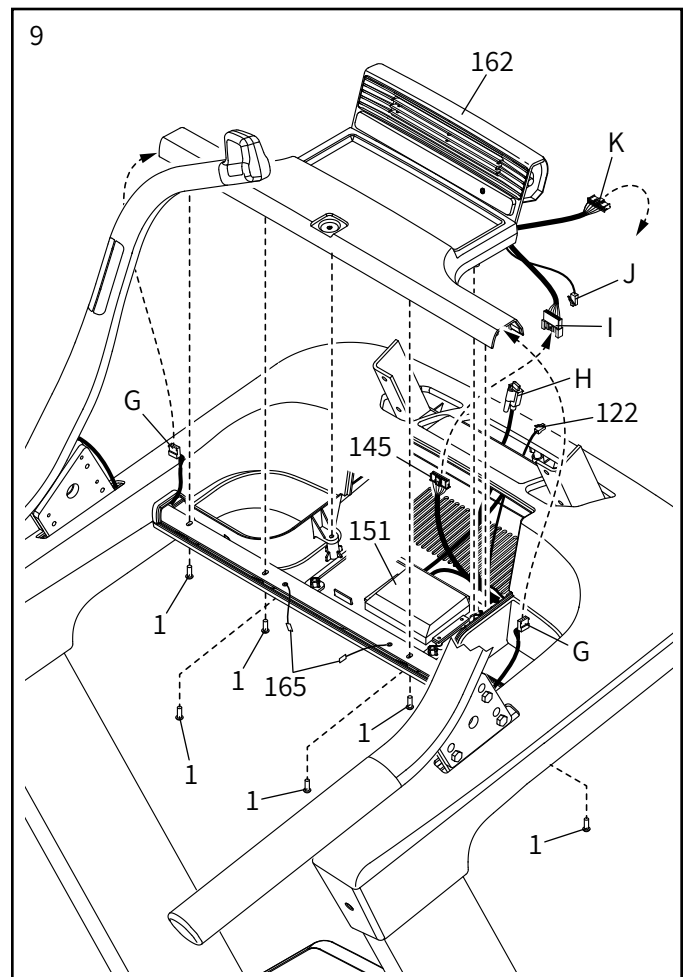
如上所述连接右扶手(图中未显示)和右立柱端盖(图中未显示)。



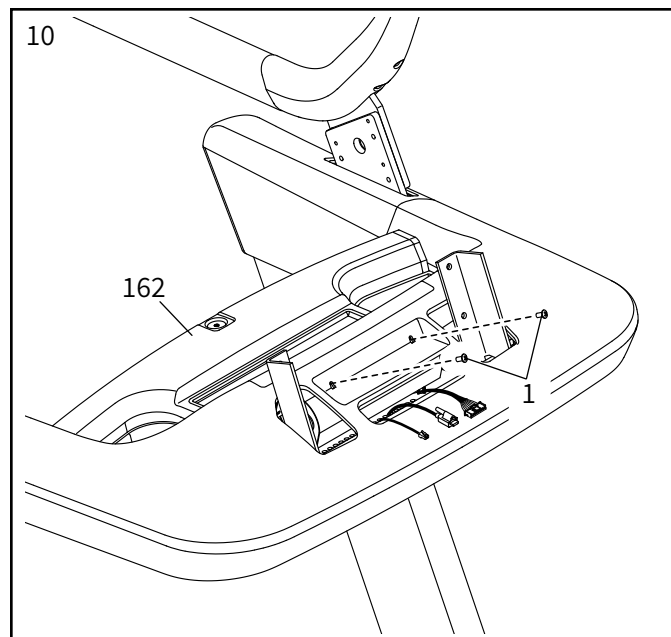
9. 如图所示,将网线(122)和HDMI线(H)从电视调谐器(151)朝前放置。然后,将两根脉搏线束(G)连接到控制台嵌件(162)。

接着,将立柱线束(145)连接到控制台嵌件(162)的束线(I),然后将调谐器电源线束(J)连接到电视调谐器(151)。将其余束线(K)向下穿过网线(122)和HDMI线(H)旁边的插槽。然后,将两根接地线(165)连接到控制台嵌件。

提示:不要夹到线束。用六颗 #8 x 3/4" 机械螺丝
(1) 连接控制台嵌件 (162)。**待六颗机械螺丝全部装**
入后再拧紧。注意不要将机械螺丝拧得过紧。



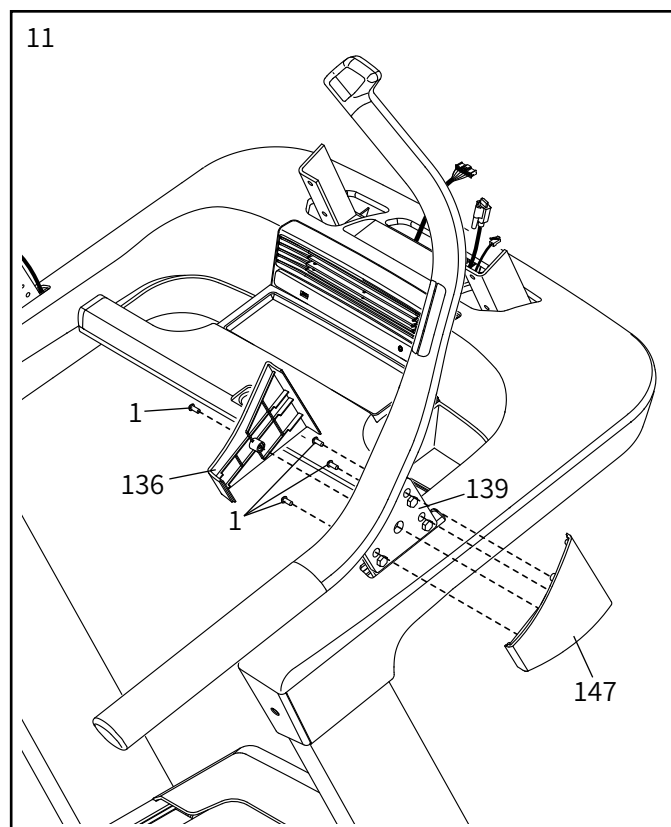
10. 如图所示,将两颗 #8 x 3/4" 机械螺丝 (1) 装入控制台嵌件 (162) 并拧紧。



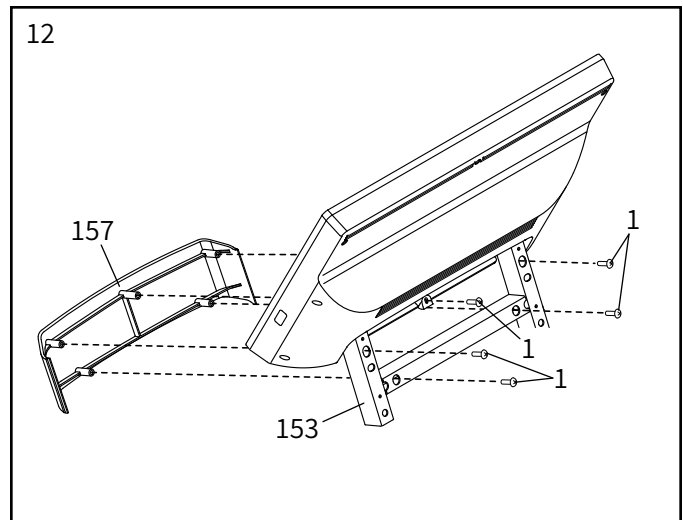
11. 用三颗 #8 x 3/4" 机械螺丝 (1) 将右侧外盖 (147) 连接到右扶手 (139) 上。**不要将机械螺丝拧得过紧。**

接着,用一颗 #8 x 3/4" 机械螺丝 (1) 连接右侧内盖 (136);**不要将机械螺丝拧得过紧。**

如上所述连接左侧外盖 (图中未显示) 和左侧内盖 (图中未显示)。

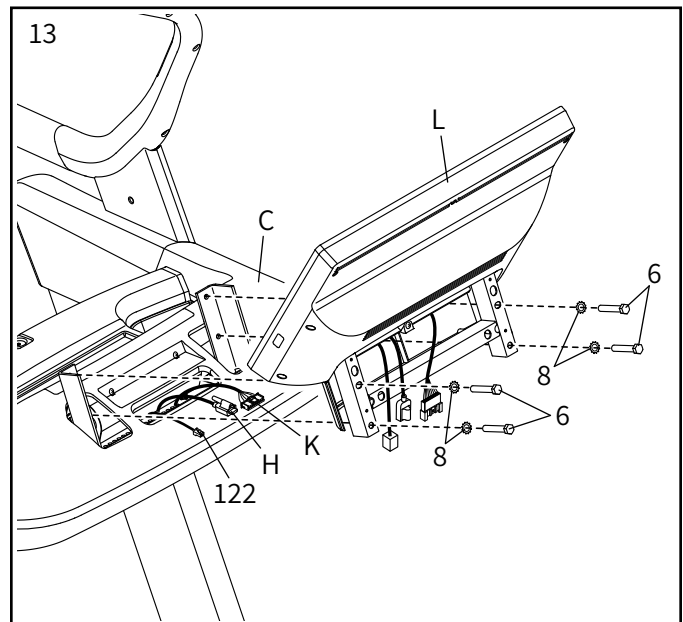


12. 用五颗 #8 x 3/4" 机械螺丝 (1) 将小控制台盖板 (157) 连接到控制台支架 (153) 上; **待五颗机械螺丝全部装入后再将其拧紧。不要将这些机械螺丝拧得过紧。**

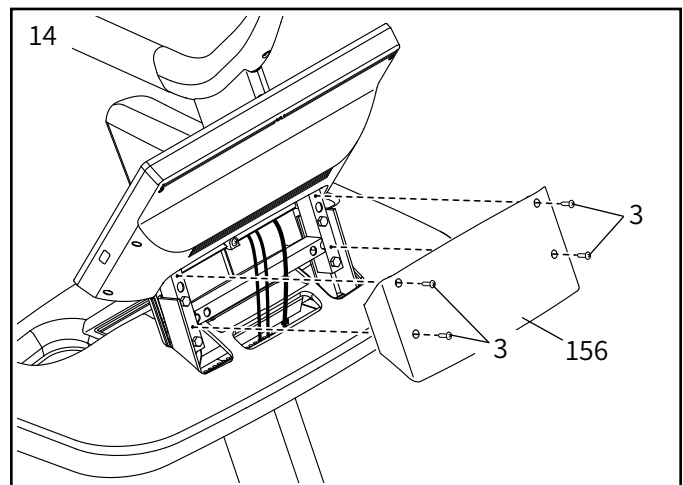


13. 将控制台组件 (L) 抬起并保持在扶手组件 (C) 附近。将扶手组件上的线束 (122, H, K) 连接到控制台组件上的对应线束。

确保没有夹到线束。如图所示,用四颗 3/8" x 2 1/4" 螺丝 (6) 和四个 3/8" 星形垫圈 (8) 连接控制台组件 (L); **待四颗螺丝都装入后再拧紧。**



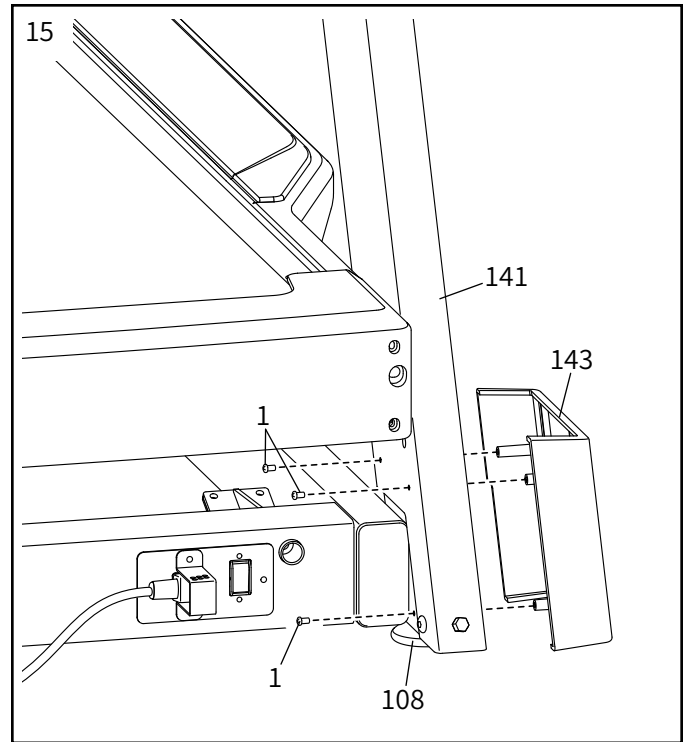
14. 用四颗 #10 x 3/4" 螺丝 (3) 连接控制台盖板 (156)。 **先将四颗螺丝全部装入再拧紧。不要将螺丝拧得过紧。**



15. 用三颗 #8 x 3/4" 机械螺丝 (1) 连接左立柱盖板 (143) 和左立柱 (141); 先将三颗螺丝全部装入再拧紧。不要将螺丝拧得过紧。

如上所述连接右立柱盖板 (图中未显示) 和右立柱 (图中未显示)。

将上斜式跑步机放置在今后使用的位置后 (参见第 16 页“如何移动上斜式跑步机”), 确保两个调平脚 (108) 都能在地板上摆放稳当。如果上斜式跑步机晃动, 即使是轻微晃动, 请松开调平脚的螺母, 顺时针或逆时针旋转调平脚, 直到晃动消除, 然后拧紧螺母。



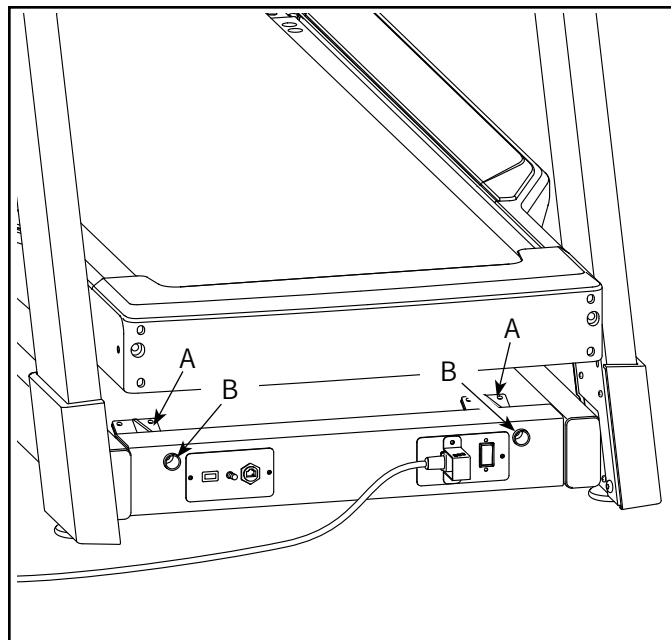
16. 使用上斜式跑步机前需确保所有零件都已经正确紧固。为保护地板或地毯, 请在上斜式跑步机下放一张地垫。

如何移动上斜式跑步机

移动上斜式跑步机之前, 请拔下电源线。注意: 您可能需要将有线电视电缆、HDMI 线和/或网线从上斜式跑步机断开, 这取决于上斜式跑步机将会移动的距离。

鉴于此上斜式跑步机的尺寸和重量, 移动时可能需要两到三人。请使用六角扳手顺时针转动图示的每颗螺丝 (B) 以放下脚轮 (A), 直到脚轮将上斜式跑步机顶起来。然后, 借助脚轮将上斜式跑步机推到所需位置。**小心: 为降低受伤可能性, 移动上斜式跑步机时请务必万分小心。请勿尝试在不平整的表面移动上斜式跑步机。**

上斜式跑步机到达所需位置后, 逆时针转动螺丝 (B), 直到上斜式跑步机在调平脚上放平。



如何连接上斜式跑步机

⚠️ 危险：设备接地导体连接不当会增加触电风险。如果不确定设备是否正确接地，可要求专业电工或检修工进行检查。不得改动插头，如果其与插座不符，须由专业电工安装适当的电源插座。请勿使用适配器将插头与不适用的插座相连接。

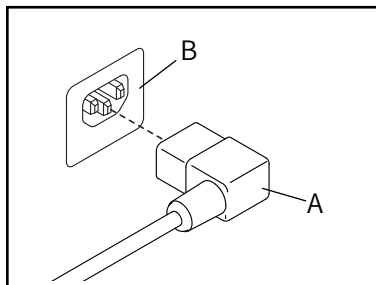
如何连接电源线

本产品必须接地。如果机器功能失常或出现故障，接地能为电流提供一条电阻最小的路径以减少电击风险。

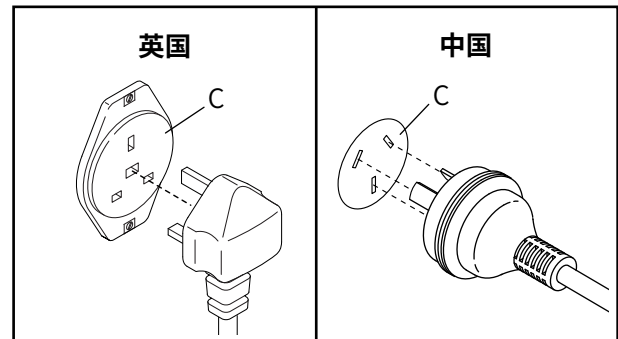
本产品需使用 10 安、240 伏的专用电路。同一电路不得连接其它电器设备。

根据以下步骤连接电源线。

1. 将图中所示的电源线 (A) 一端插入跑步机上的插座 (B)。



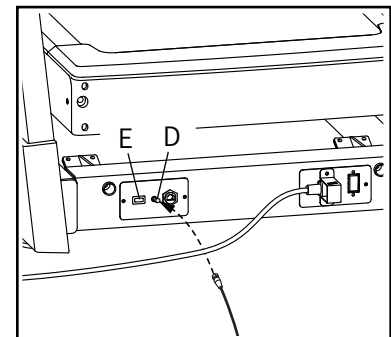
2. 将电源线插入符合标准的电源插座 (C)，电源插座须按照所有当地法律法规正确安装和接地。



如何连接视听输入

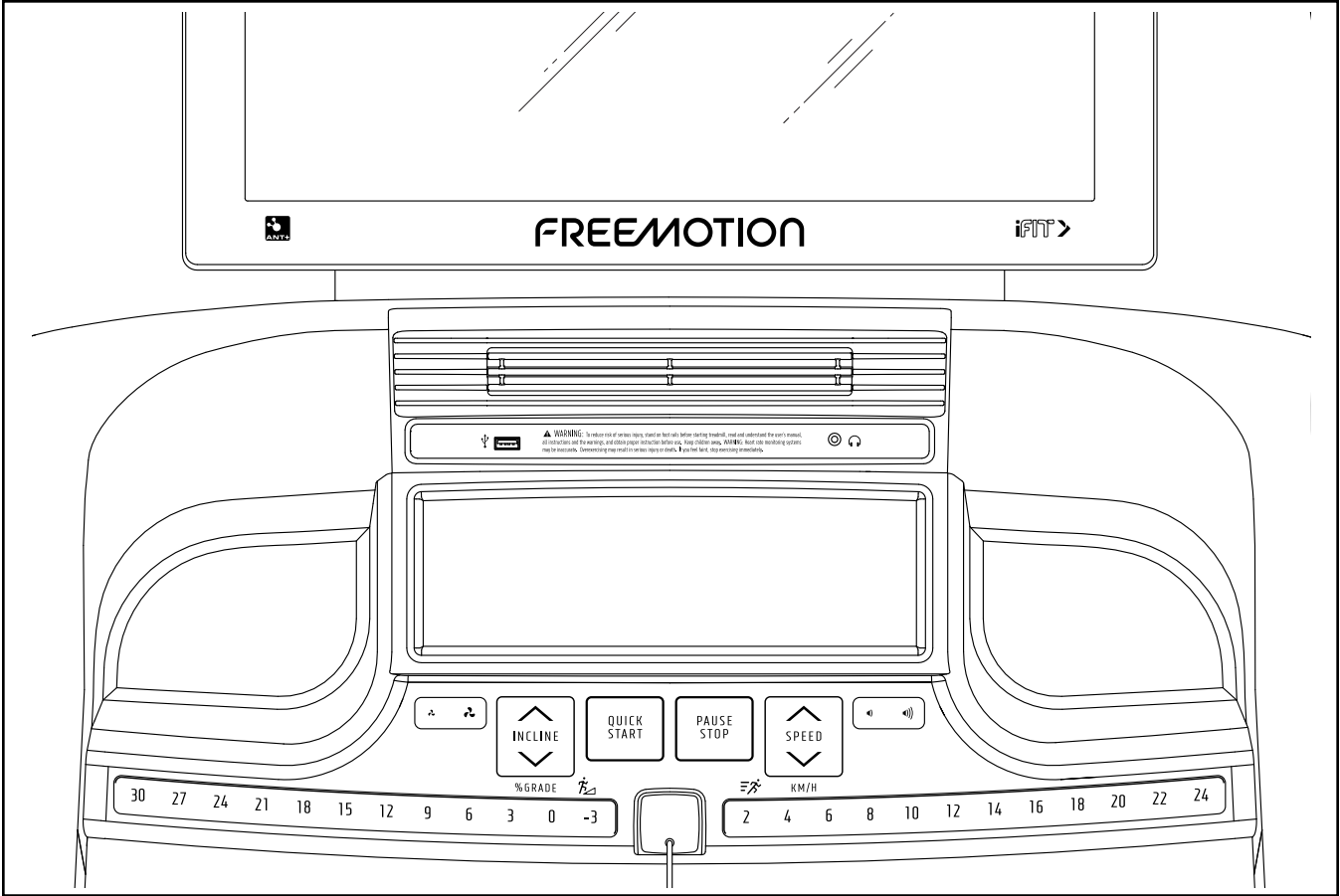
如果您的上斜式跑步机控制台具有电视功能，必须将视听输入连接到上斜式跑步机才能收看有线电视台或其他媒体。注意：如果您的上斜式跑步机控制台没有电视功能，但有对应的输入端口，可能会在将来的固件更新中添加电视功能（参见第 28 页步骤 6）。

找到上斜式跑步机正面下方的电缆接口 (D) 和 HDMI 端口 (E)。确定电缆走线方式，使其不会被升降机构或支架夹住或压住。



您可以将卫星接收器、视频播放机或其他视听设备连接至上斜式跑步机。将有线电视电缆或 HDMI 线从您设备上的输出端口（通常标有 VIDEO OUT、TV OUT 或 RF OUT）连接至上斜式跑步机正面的对应插座。

如何使用控制台



张贴警示贴

找到控制台上的英文警告。其他语言的相同警告位于随附的标贴单上。将简体中文警示贴张贴在控制台上。

控制台的功能

这款上斜式跑步机控制台拥有一系列优秀功能，让您更为有效、愉快地训练。此控制台还配有革命性的 iFit 技术，可以让您将上斜式跑步机连接到无线网络。使用 iFit 技术，您可以下载个性化的训练程序、创建个人专属训练程序、追踪您的训练结果并使用其它多种功能。**要了解完整信息，请访问 [iFit.com](https://www.ifit.com)。**

此外，此控制台还配备多套预置训练程序。每款程序均可自动控制上斜式跑步机的速度和坡度，以指导您有效完成运动环节。此外，您还可以设置时间、里程、卡路里消耗或节奏目标。

当您使用手控模式时，可通过触摸按钮来改变上斜式跑步机的速度和坡度。

运动过程中，控制台会显示即时运动反馈信息。您还可通过手柄式心率监测器或选购兼容 Polar® 的可穿戴心率监测器来测量心率。

要开启电源，请参见第 19 页。**要了解如何使用触摸屏**，请参见第 19 页。**要设置控制台**，请参见第 20 页。

注意：控制台能够以英里或者公里为单位显示速度和里程。要找出选中的计量单位，请参见第 27 页步骤 3。

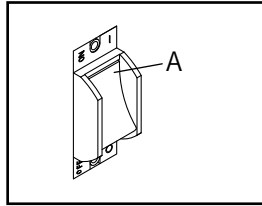
如何开启电源

1. 连接电源线。

参见第 17 页“如何连接电源线”。

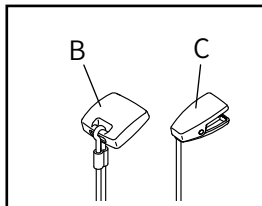
2. 将电源开关按到开启位置。

接着,找到上斜式跑步机电源线附近的电源开关。将电源开关按到 ON (开启) 位置 (A)。



3. 将安全开关插入控制台。

找到控制台上的安全开关 (B) 和夹扣 (C), 将夹扣夹到您的上衣下摆上。然后, 将安全开关插入控制台。**重要事项:** 当发生紧急情况时, 可将安全开关从控制台上拔出, 从而使跑带减速直至停止。后退几步, 仔细测试安全夹扣的作用; 如果安全开关拔不出来, 则需调整安全夹扣的位置, 直到安全开关可以拔出为止。



如何使用触摸屏

控制台配备带全彩触摸屏的平板电脑。下列信息将帮助您熟悉此平板电脑采用的先进技术。

- 控制台的功能类似其它平板电脑。您可以通过在屏幕上滑动或者轻弹手指来移动屏幕上的图片, 如训练示意图 (参见第 21 页步骤 5)。不过, 您无法通过在屏幕上滑动手指来缩小或放大图片。
- 该屏幕并不是压敏屏幕。使用时无需用力按压屏幕。
- 要在文本框内输入信息, 请触摸文本框调出键盘。要用键盘输入数字或其他字符, 请触摸 ?123 键。要调出更多字符, 请触摸 ~[< 键。再次触摸 ?123 键可返回数字键盘。要返回字母键盘, 请触摸 ABC 键。要输入大写字符, 请触摸有向上箭头标记的按键。要输入多个大写字符, 请按住箭头键。要返回小写键盘, 请再次触摸箭头键。要删除最后一个字符, 请触摸带有向后箭头和 X 的按键。

如何设置控制台

使用上斜式跑步机之前,必须设置控制台。首次开启控制台后,导览演示将引导您了解控制台的各项功能,并帮助您设置控制台。

1. 连接您的网络。

若要使用 iFit 训练程序以及控制台的其他一些功能,用户必须通过有线连接或无线连接将控制台连接到网络。有关详细信息,请参见第 29 页“如何连接网络”。

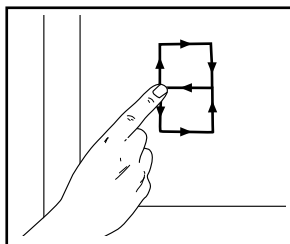
2. 自定义设置。

按照屏幕上的提示,设置所需的计量单位、时区以及其他设置。

注意:之后如需更改这些设置,请参见第 27 页“如何更改俱乐部所有者设置”。

3. 检查固件更新。

首先,触摸菜单按钮(三条横线符号),触摸 SETTINGS (设置),然后用手指在屏幕上画方块状数字 8,直至屏幕上显示俱乐部所有者设置菜单。接着,触摸 MAINTENANCE (维护),再触摸 UPDATE (更新)。控制台将检查固件更新。有关更多信息,请参见第 28 页步骤 6。



4. 校准坡度系统。

首先,触摸菜单按钮(三条横线符号),触摸 SETTINGS (设置),然后用手指在屏幕上画方块状数字 8;屏幕上将显示俱乐部所有者设置菜单。接着,触摸 MAINTENANCE (维护),再触摸 CALIBRATE INCLINE (坡度校准)。支架在校准过程中会上升和下降。有关更多信息,请参见第 28 页步骤 7。

此时控制台已经准备就绪。以下页面解释了控制台提供的各种训练程序和其他功能。

要使用手控模式,请参见第 21 页。**要使用精选训练程序,**请参见第 23 页。**要创建自设地图训练程序,**请参见第 25 页。**要使用 iFit 训练程序,**请参见第 26 页。

要更改用户设置,请参见第 27 页。**要更改俱乐部所有者设置,**请参见第 27 页。**要连接网络,**请参见第 29 页。**要使用充电端口,**请参见第 30 页。**要使用音响系统,**请参见第 30 页。

注意:若屏幕表面覆有塑料薄膜,请将其撕下。

如何使用手控模式

1. 将安全开关插入控制台。

参见第 19 页“如何开启电源”。**注意：可能需要等待片刻控制台才能使用。**

2. 选择主菜单。

打开电源后，控制台启动，随后屏幕上会出现主菜单。如果您正在使用训练程序或设置菜单，触摸返回箭头或屏幕上的 x 符号返回主菜单。

注意：如果您打算结合可穿戴心率监测器使用控制台，则必须先穿上心率监测器**再启动跑带**。当您在每个训练程序开始时启动跑带，控制台会自动搜索心率监测器 30 秒。**要购买可穿戴心率监测器，请参见本手册封底。**

3. 启动跑带并调节速度。

触摸屏幕上的 MANUAL START (手动开始) 或者按下控制台上的 QUICK START (快速启动) 按钮启动跑带。跑带将开始低速运行。运动时，可根据需要按 SPEED (速度) 增减按钮改变跑带速度。每按一次按钮，速度设定值将按较小幅度变化；如果按住按钮不放，速度值变化得更快。

如果按任意一个带数字的速度按钮，跑带速度会逐渐改变直至达到选定的速度设定值。

要停止跑带，请按 PAUSE/STOP (暂停/停止) 按钮或点击屏幕中心区域。要重新启动跑带，请按 QUICK START (快速启动) 按钮。

4. 根据需要改变上斜式跑步机的坡度。

要改变上斜式跑步机的坡度，请按 INCLINE (坡度) 增减按钮或任意一个带数字的坡度按钮。每次按钮后，坡度都会逐渐改变至选定坡度为止。

注意：如果您在跑带高速运转时将坡度调整到低于 0% 或高于 15%，跑带会自动减速。

重要事项：首次使用上斜式跑步机时，必须校准坡度系统 (参见第 28 页步骤 7)。

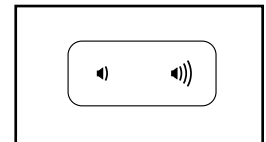
5. 用各种显示模式监测您的进度。

当您在上斜式跑步机上行走或跑步时，显示屏上会出现一系列训练信息：

- 上斜式跑步机的当前坡度
- 已用时间
- 已消耗的大致卡路里数
- 您已经走完或跑完的里程
- 跑带的当前速度

也可查看其他信息。要查看或浏览更多统计数据 and 图表，请从屏幕顶端向下滑动。您也可以触摸屏幕上的 + 按钮来查看统计数据和图表。

如有需要，按控制台上的音量按钮来调整音量。



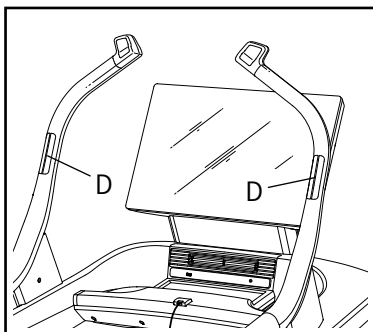
要暂停训练程序，请点击屏幕或按控制台上的 PAUSE/STOP (暂停/停止) 按钮。要继续训练，请触摸屏幕上的播放图标或者按 QUICK START (快速启动) 按钮。

6. 如有需要,可测量心率。

您还可通过手柄式心率监测器或可穿戴心率监测器测量心率值。注意:控制台兼容所有 ANT+™ 和 Polar® 心率监测器。

注意:如果您同时使用手柄式心率监测器和可穿戴心率监测器,可穿戴心率监测器的测量值将会优先显示。要了解可选购的可穿戴心率监测器的订购信息,请参见本手册封底。

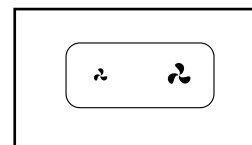
使用手柄式心率监测器之前,先撕下金属触板(D)上的塑料薄膜。此外需确保双手干净。



要测量心率,请站在踏脚边条上,双手握住手柄式心率监测器,手掌放在触板上保持大约十秒,双手不要移动。监测器探测到脉搏后,显示屏会显示您的心率。为测得最准确的心率,您需要握住金属触板大约15秒。

7. 如有需要,可开启风扇。

风扇有多档速度设置。反复按风扇按钮可以选择风扇速度或开关风扇。



8. 训练结束后,从控制台上取下安全开关。

踏上踏脚边条,然后按控制台上的 PAUSE/STOP (暂停/停止) 按钮或点击屏幕。然后,触摸屏幕上的停止图标或再次按 STOP (停止) 按钮。屏幕上会显示训练总结。如果您想保存训练程序供将来使用,可以触摸屏幕上的心形图标将其添加到收藏夹。您还可以在屏幕上选择保存或者发布您的训练结果。触摸 FINISH (完成),返回主菜单。然后,从控制台上取下安全开关并妥善保管。

使用完上斜式跑步机后,请把电源开关按到 OFF (关闭) 位置,然后拔下电源线。**重要事项:**否则,上斜式跑步机的电气部件可能会过早耗损。

如何使用精选训练程序

1. 触摸屏幕或者按控制台上的任意按钮来开启控制台。

参见第 19 页“如何开启电源”。注意：可能需要等待片刻控制台才能使用。

2. 选择欢迎屏幕上的选项并查看主菜单。

当您开启控制台后，屏幕上会出现欢迎菜单。

如果您已有 iFit 帐户，请根据需要登录您的 iFit 帐户。触摸 MY ACCOUNT (我的帐户)，然后按照屏幕上的提示使用您的 iFit 用户名和密码登录。接着，屏幕上将显示主菜单。

如果您没有 iFit 帐户，请触摸 WORK OUT (训练程序)。接着，屏幕上将显示主菜单。

注意：如果您已在使用某个训练程序，请触摸屏幕，然后按照提示结束训练程序，返回主菜单。如果您在查看设置菜单，请触摸返回按钮 (箭头符号)，然后触摸关闭按钮 (X 符号)，返回主菜单。

3. 选择主菜单或训练程序库。

触摸屏幕底部的按钮，可以选择主菜单 (HOME 按钮) 或训练程序库 (BROWSE 按钮)。

4. 选择训练程序。

要从主菜单上或训练程序库中选择训练程序，只需触摸屏幕上所需的训练程序按钮即可。如有必要，在屏幕上滑动或轻弹手指来上下滚动。

注意：要使用精选训练程序，必须将控制台连接到网络 (参见第 29 页“如何连接网络”)。

如果您登录了 iFit 帐户，则可以通过触摸收藏夹按钮 (心形符号) 保存精选训练程序，以备将来使用。

要自行为训练程序绘制地图，请参见第 25 页“如何创建自设地图训练程序”。

选择训练程序时，屏幕将显示训练程序的概况，其中包括该训练程序的时长和里程、以及在训练期间将消耗的大致卡路里数等详细信息。

5. 启动训练程序。

触摸 START WORKOUT (开始训练程序) 来启动训练程序。

训练程序运行方式和手控模式下相同 (见第 21 页)。

在一些训练程序中，会有 iFit 教练通过视频训练程序指导您。触摸声音按钮 (乐谱符号)，为您的训练程序选择音乐、训练车语音和音量选项。

在一些训练程序中，屏幕上会显示路线地图和指示您进度的标记。触摸屏幕上的按钮来选择所需的地图选项。

如果速度值和/或坡度值过高或过低,您可以按 SPEED (速度) 按钮或 INCLINE (坡度) 按钮来手动覆盖原有设置。**要返回训练程序预设的速度和/或坡度设定值**,请触摸 FOLLOW TRAINER (跟随训练程序)。

注意:训练程序说明中显示的卡路里目标是在训练过程中消耗卡路里的估计数值。实际消耗的卡路里数取决于各种因素,比如您的体重。另外,在程序执行过程中,如果手动更改支架的速度值或坡度值,消耗的卡路里数也会受到影响。

要暂停训练,只需触摸屏幕或按 STOP (停止) 按钮。要继续训练,请按屏幕上的播放图标或者按 QUICK START (快速启动) 按钮。

要结束训练,请触摸屏幕暂停训练,然后按照屏幕上的提示结束训练,返回主菜单。

训练程序结束时,屏幕上会显示训练总结。

如果您登录了 iFit 帐户,则可以选择一些选项,例如将训练程序添加到任务表(参见第 26 页“如何使用 iFIT 训练程序”)或将训练程序添加到收藏夹列表。

然后,触摸 SAVE WORKOUT (保存训练程序),返回主菜单。

6. 追踪您的训练进度。

参见第 21 页步骤 5。

7. 如有需要,可测量心率。

参见第 22 页步骤 6。

8. 如有需要,可开启风扇。

参见第 22 页步骤 7。

9. 训练结束后,从控制台上取下安全开关。

参见第 22 页步骤 8。

如何创建自设地图训练程序

1. 触摸屏幕或者按控制台上的任意按钮来开启控制台。

参见第 19 页“如何开启电源”。注意：可能需要等待片刻控制台才能使用。

2. 选择欢迎屏幕上的选项并查看主菜单。

当您开启控制台后，屏幕上会出现欢迎菜单。

如果您已有 iFit 帐户，请根据需要登录您的 iFit 帐户。触摸 MY ACCOUNT (我的帐户)，然后按照屏幕上的提示使用您的 iFit 用户名和密码登录。接着，屏幕上将显示主菜单。

如果您没有 iFit 帐户，请触摸 WORK OUT (训练程序)。接着，屏幕上将显示主菜单。

注意：如果您已在使用某个训练程序，请触摸屏幕，然后按照提示结束训练程序，返回主菜单。如果您在查看设置菜单，请触摸返回按钮 (箭头符号)，然后触摸关闭按钮 (X 符号)，返回主菜单。

3. 选择自设地图训练程序。

要选择自设地图训练程序，请触摸屏幕底部的 CREATE (创建) 按钮。

4. 绘制您的地图。

在屏幕上的搜索框中输入或者将手指滑动到地图上您想要设置训练程序的区域。触摸屏幕为训练程序添加起点。然后，触摸屏幕为训练程序添加终点。

如果您希望训练程序的起点和终点相同，请触摸地图选项中的 CLOSE LOOP (闭环) 或 OUT & BACK (往返)。您还可以选择是否希望训练程序吸附道路。

如果设置出错，请触摸地图选项中的 UNDO (撤销)。

屏幕会显示训练程序的高度和里程统计数据。

5. 保存训练程序。

触摸 SAVE NEW WORKOUT (保存新训练程序) 以保存训练程序。如有需要，为您的训练程序输入标题和说明。然后，触摸继续按钮 (> 符号)。

注意：要保存训练程序供将来使用，您必须登录 iFit 帐户。

6. 启动训练程序。

触摸 START WORKOUT (开始训练程序) 来启动训练程序。训练程序的运行方式与精选训练程序相同 (参见第 23 页)。

7. 追踪您的训练进度。

参见第 21 页步骤 5。

8. 如有需要，可测量心率。

参见第 22 页步骤 6。

9. 如有需要，可开启风扇。

参见第 22 页步骤 7。

10. 训练结束后，从控制台上取下安全开关。

参见第 22 页步骤 8。

如何使用 iFit 训练程序

如果您创建并登录 iFit 您的帐户,则可使用其他控制台功能。

1. 创建或登录 iFit 帐户。

当您开启控制台后,屏幕上会出现欢迎菜单。

如果您没有 iFit 帐户,请触摸 CREATE YOUR IFIT ACCOUNT (创建您的 iFit 帐户),然后按照屏幕上的提示创建 iFit 帐户。

如果您已有 iFit 帐户,请触摸 MY ACCOUNT (我的帐户),然后按照屏幕上的提示使用您的 iFit 用户名和密码登录。接着,屏幕上将显示主菜单。

如果您已在使用某个训练程序,请触摸屏幕,然后按照提示结束训练程序,返回主菜单。如果您在查看设置菜单,请触摸返回按钮(箭头符号),然后触摸关闭按钮(X 符号),返回主菜单。

要从主菜单登录您的 iFit 帐户,请触摸屏幕上的菜单按钮(三条横线符号),然后触摸 LOG IN (登录)来登录您的 iFit 帐户。按照屏幕提示输入用户名和密码。

要在您的 iFit 帐户内切换用户,请触摸菜单按钮,然后触摸 SETTINGS (设置),再触摸 MANAGE ACCOUNTS (管理帐户)。如果该帐户关联了多个用户,屏幕上会显示用户列表。触摸所需用户的姓名。

2. 在 iFit.com 上向您的任务表添加训练程序。

在您的电脑、智能手机、平板电脑或其他设备上打开网络浏览器,访问 iFit.com,然后登录您的 iFit 帐户。

接着,在网站上导航到 Menu (菜单)> Library (库)。浏览库中的训练程序并加入所需的训练程序。

然后,导航到 Menu (菜单)> Schedule (任务表)查看您的任务表。您加入的所有训练程序都将显示在任务表中,您可以根据需要安排或删除训练程序。

退出前,请详细了解 iFit.com 网站。

3. 选择您此前添加到 iFit.com 任务表内的 iFit 训练程序。

重要事项:在加载 iFit 训练程序之前,您必须在 iFit.com 上将其添加到您的任务表中(参见步骤 2)。

要从 iFit.com 加载 iFit 训练程序到控制台,请触摸屏幕底部的 CALENDAR (日历)按钮。

加载训练程序时,屏幕将显示训练程序的概况,其中包括该训练程序的时长和里程、以及在训练期间将消耗的大致卡路里数等详细信息。

4. 启动训练程序。

触摸 START WORKOUT (开始训练程序)来启动训练程序。训练程序的运行方式与精选训练程序相同(参见第 23 页)。

5. 追踪您的训练进度。

参见第 21 页步骤 5。

6. 如有需要,可测量心率。

参见第 22 页步骤 6。

7. 如有需要,可开启风扇。

参见第 22 页步骤 7。

8. 训练结束后,从控制台上取下安全开关。

参见第 22 页步骤 8。

要了解有关 iFit 的详细信息,请访问 iFit.com。

如何更改用户设置

重要事项: 上述部分设置和功能可能无法启用。固件更新偶尔会让控制台功能和之前稍微有所不同。

1. 选择设置主菜单。

首选, 开启电源 (参见第 19 页“如何开启电源”)。注意: 可能需要等待片刻控制台才能使用。

当您开启控制台后, 屏幕上会出现欢迎菜单。触摸 WORK OUT (训练程序) 或触摸 MY ACCOUNT (我的帐户), 登录您的 iFit 帐户。接着, 屏幕上将显示主菜单。

如果您正在使用某个训练程序, 请触摸屏幕, 然后按照提示结束训练程序, 返回主菜单。如果您在查看设置菜单, 请触摸返回按钮 (箭头符号), 然后触摸关闭按钮 (X 符号), 返回主菜单。

然后, 触摸屏幕上的菜单按钮 (三条横线符号), 然后触摸 SETTINGS (设置)。屏幕上将显示设置菜单。

2. 浏览设置菜单并根据需要更改设置。

如有必要, 在屏幕上滑动或轻弹手指来上下滚动。要查看设置菜单, 只需触摸菜单名称。要退出菜单, 请触摸返回按钮 (箭头符号)。您可在以下设置菜单中查看和更改设置:

ACCOUNT (帐户)

- MY PROFILE (我的个人资料)
- IN WORKOUT (训练中)

EQUIPMENT (设备)

- EQUIPMENT INFO (设备信息)

ABOUT (关于)

- LEGAL (法律)

注意: 您必须登录 iFit 帐户后才能使用某些设置。

3. 自定义训练程序设置和计量单位。

要自定义训练程序设置, 请触摸 IN WORKOUT (训练中), 然后触摸所需设置。

要自定义计量单位, 请触摸 EQUIPMENT INFO (设备信息), 然后触摸所需设置。控制台能够以英制位或者公制计量单位显示速度和里程。

4. 查看机器信息。

触摸 EQUIPMENT INFO (设备信息), 然后触摸 MACHINE INFO (机器信息) 或 APP INFO (应用信息), 查看有关您的训练车或控制台应用程序的信息。

5. 退出设置主菜单。

如果您在查看设置菜单, 触摸返回按钮。然后, 触摸关闭按钮 (X 符号), 退出设置主菜单。

如何更改俱乐部所有者设置

1. 选择设置主菜单。

首选, 开启电源 (参见第 19 页“如何开启电源”)。注意: 可能需要等待片刻控制台才能使用。

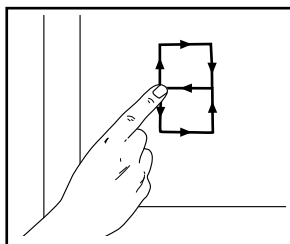
当您开启控制台后, 屏幕上会出现欢迎菜单。触摸 WORK OUT (训练程序) 或触摸 MY ACCOUNT (我的帐户), 登录您的 iFit 帐户。接着, 屏幕上将显示主菜单。

如果您正在使用某个训练程序, 请触摸屏幕, 然后按照提示结束训练程序, 返回主菜单。如果您在查看设置菜单, 请触摸返回按钮 (箭头符号), 然后触摸关闭按钮 (X 符号), 返回主菜单。

然后, 触摸屏幕上的菜单按钮 (三条横线符号), 然后触摸 SETTINGS (设置)。屏幕上将显示设置菜单。

2. 解锁俱乐部所有者设置菜单。

用手指在屏幕上画方块状数字 8, 直至屏幕上显示俱乐部所有者设置菜单。



3. 浏览设置菜单并根据需要更改设置。

如有必要, 在屏幕上滑动或轻弹手指来上下滚动。要查看设置菜单, 只需触摸菜单名称。要退出菜单, 请触摸返回按钮(箭头符号)。您可在以下设置菜单中查看和更改设置:

EQUIPMENT (设备)

- EQUIPMENT INFO (设备信息)
- EQUIPMENT SETTINGS (设备设置)
- MAINTENANCE (维护)
- Wi-Fi (无线网络)

4. 查看机器信息。

触摸 EQUIPMENT INFO (设备信息), 然后触摸 MACHINE INFO (机器信息) 或 APP INFO (应用信息), 查看有关您的训练车或控制台应用程序的信息。

5. 自定义设备设置。

要自定义设备设置, 如时区和默认计量单位, 请触摸 EQUIPMENT SETTINGS (设备设置), 然后触摸所需设置。

6. 更新控制台固件。

为取得最佳训练结果, 请定期检查固件更新。触摸 MAINTENANCE (维护), 然后触摸 UPDATE (更新), 以使用网络检查固件更新。固件将自动开始更新。**重要事项: 为避免损坏上斜式跑步机, 请勿在固件更新过程中关闭电源。**

屏幕上会显示更新进度。更新完成后, 上斜式跑步机会关闭后再次启动。否则, 请将电源开关按到 OFF (关闭) 位置, 等待几秒, 然后按到 RESET (复位) 位置。注意: 可能需要等待几分钟控制台才能使用。

注意: 固件更新偶尔会让控制台功能和之前稍微有所不同。这类更新始终旨在改进您的运动体验。

7. 校准坡度系统。

要校准坡度系统, 请依次触摸 MAINTENANCE (维护)、CALIBRATE INCLINE (校准坡度)、BEGIN (开始)。支架会自动抬升到最大坡度, 降低到最小坡度, 然后返回初始坡度。这样即可校准坡度系统。坡度系统校准后, 触摸 FINISH (结束)。

重要事项: 坡度系统校准过程中, 请勿让您的身体和其他物体靠近上斜式跑步机。

8. 退出俱乐部所有者设置菜单。

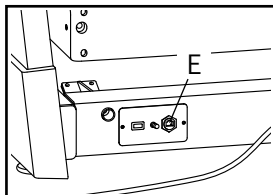
如果您在查看设置菜单, 触摸返回按钮。然后, 触摸 CLOSE (关闭) 按钮 (X 符号), 退出俱乐部所有者设置菜单。

如何连接网络

要使用 iFit 训练程序以及控制台的其他一些功能, 必须通过有线连接或无线连接将控制台连接到网络。

重要事项: 流式传输 iFit 内容时, 要获得最佳性能, 建议有 10 mbps 的可用带宽。如果同一网络上有多个设备或控制台流式传输 iFit 内容, 请确保网络和服务可为每个设备或控制台提供 10 mbps 带宽, 外加其他用途的带宽。

要使用有线连接, 请将网线插入上斜式跑步机正面靠近电源线的插座 (E)。确定电缆走线方式, 使其不会被升降机构或支架夹住或压住。



要使用无线连接:

1. 选择设置主菜单。

首选, 开启电源 (参见第 19 页“如何开启电源”)。注意: 可能需要等待片刻控制台才能使用。

当您开启控制台后, 屏幕上会出现欢迎菜单。触摸 WORK OUT (训练程序) 或触摸 MY ACCOUNT (我的帐户), 登录您的 iFit 帐户。接着, 屏幕上将显示主菜单。

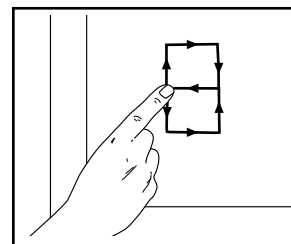
如果您正在使用某个训练程序, 请触摸屏幕, 然后按照提示结束训练程序, 返回主菜单。如果您在查看设置菜单, 请触摸返回按钮 (箭头符号), 然后触摸关闭按钮 (X 符号), 返回主菜单。

然后, 触摸屏幕上的菜单按钮 (三条横线符号), 然后触摸 SETTINGS (设置)。屏幕上将显示设置菜单。

2. 解锁俱乐部所有者设置菜单, 然后选择网络菜单。

用手指在屏幕上画方块状数字 8, 直至屏幕上显示俱乐部所有者设置菜单。

然后触摸 Wi-Fi, 选择网络菜单。



3. 设置并管理网络连接。

要进行无线连接, 请确保控制台上已启用 Wi-Fi®。如未启用, 请触摸 Wi-Fi 切换按钮来启用 Wi-Fi。

屏幕上会显示可用网络列表。注意: 可能需要等待片刻才显示无线网络列表。

注意: 您自己必须拥有装有 802.11b/g/n 路由器 (启用 SSID 广播) 的网络 (不支持隐藏网络)。

网络列表出现后, 触摸要连接的网络。注意: 您需要知道自己的网络名称 (SSID)。如果您的网络设置了密码, 您还需要知道密码。

按照屏幕提示输入密码, 连接至选定的网络。(要使用键盘, 请参见第 19 页“如何使用触摸屏”。)

控制台连接至您的网络后, 网络名称旁将会显示一个对勾。

如果您连接加密网络时遇到问题, 请确认您的密码是否正确。注意: 密码区分大小写。

注意: 控制台支持不安全加密方式和安全 (WEP、WPA™ 和 WPA2™) 加密方式。

4. 退出网络菜单。

要退出网络菜单, 请触摸返回箭头。然后, 触摸 X 符号, 退出俱乐部所有者设置菜单。

注意: 如果在阅读完这些说明后您仍有疑问, 请访问 support.iFit.com 寻求帮助。

如何使用充电端口

控制台配有充电端口,可供您在锻炼时为 USB 兼容设备充电,如平板电脑和智能手机。

要使用充电端口,将 USB 充电线(未附带)插入控制台左侧的充电端口以及您设备上的插口;**确保 USB 充电线完全插入**。注意:可能需要取下小盖板才能使用充电端口。充电端口无法用来查看或传输数据或通过控制台的音响系统播放音乐。

如何使用音响系统

用音频线缆连接耳机

要使用您自己的耳机听控制台音频,请将耳机插入储物槽上的音频插孔。

如有需要,按控制台侧面的音量增减按钮来调整音量。

用蓝牙连接耳机

您可以连接支持蓝牙的耳机,用您的耳机听控制台音频。

要将耳机连接到控制台,请先打开耳机并将其放在控制台附近。接着,选择精选训练程序(参见第 23 页)或 iFit 训练程序(参见第 26 页)。然后,当屏幕上显示 CONNECT BLUETOOTH HEADPHONES(连接蓝牙耳机)时,触摸此选项。

要将耳机与控制台配对,请从屏幕上的列表中选择您的耳机。耳机和控制台配对成功后,控制台上的音频将通过您的耳机播放。

合规信息

美国

经测试,此设备符合 FCC 规则第 15 部分对 B 级数字设备的限制。设置这些限制旨在针对在居住区使用时的有害干扰提供合理防护。此设备会产生、使用和辐射射频能量。如果您没有遵循使用说明进行安装和使用,可能会对无线电通讯造成有害干扰。不过,无法保证在特定安装位置不会产生干扰。如果本设备确实对无线电或电视接收产生了有害干扰(可以通过打开和关闭设备来确定),请尝试采用以下一种或多种方法排除干扰:

- 调整接收天线的朝向或更换摆放位置。
- 增加设备和接收器之间的距离。
- 将设备连接到与接收器位于不同电路的电源插座。
- 请咨询经销商或有经验的无线电/电视技术人员寻求帮助。

FCC 提醒:为确保持续合规,请在连接计算机或外围设备时仅使用屏蔽接口电缆。若用户未经合规责任方明确批准擅自改动本设备,将失去操作本设备的授权。

重要事项:为满足暴露合规要求,控制台中的天线和发射器必须至少距离所有人 20 厘米且不得靠近或连接至任何其它天线或发射器。

注意:本控制台的 FCC ID 为:OMC420332。

加拿大

本设备符合加拿大工业部 (IC) 规定的 RSS-210 标准。此设备工作时必须满足以下两个条件:(1) 不得产生有害干扰;(2) 必须能抵抗受到的干扰,包括可能引起意外操作的干扰。**小心:本设备的工作频段为 2.412–2.462 GHz,仅适合室内使用。**

辐射暴露声明:本设备符合加拿大工业部对非受控环境中辐射暴露限制的规定。安装和操作本设备时,您的身体应与辐射体之间保持至少 20 厘米的距离。要了解相关信息,请访问:http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/radiation/radio_guide-lignes_direct-eng.php

ICES-003/NMB-003 声明:本设备符合加拿大 ICES-003 B 级设备标准。

注意:本控制台的 IC ID 为:3673A-420332。

预防性维护

要让上斜式跑步机保持最佳性能并延长使用寿命,定期维护必不可少。请阅读下列所有说明并照此操作:如有疑问,请参见本手册封底。

警告: 如果未按描述的步骤进行所有维护,零件可能会过度磨损,上斜式跑步机可能损坏,可能会有受伤或着火的风险,且可能会使保修条款无效。

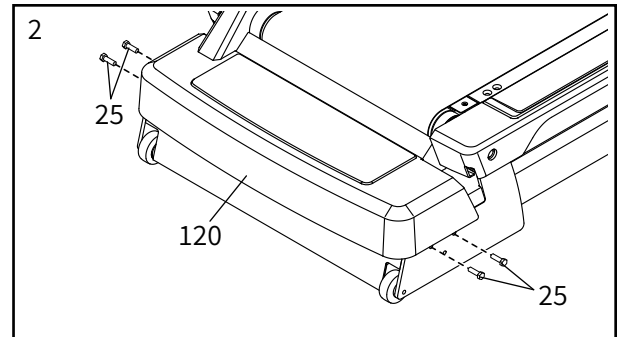
每周维护

1. **拔下电源线。**检查并正确紧固上斜式跑步机的所有外部零件。
2. 用纯棉布料蘸取温和多用途清洁剂去除扶手、立柱、踏脚边条、支架和马达护罩上的所有灰尘和污垢。此外还应当沿着跑带侧边擦拭跑台。**请勿在跑带下方使用清洁剂。**然后,用另一块布蘸取少量清洁剂擦拭控制台和屏幕。**请勿将清洁剂直接喷洒在上斜式跑步机上或使用氨系或酸系清洁剂。**
3. 使用吸尘器清洁上斜式跑步机周围的区域。
4. 确保跑带位于正中并正确紧固(参见第 37 和 38 页)。如果跑带位于正中并运行顺畅,请勿做任何调整。如果跑带需要调整,请参见第 38 页。

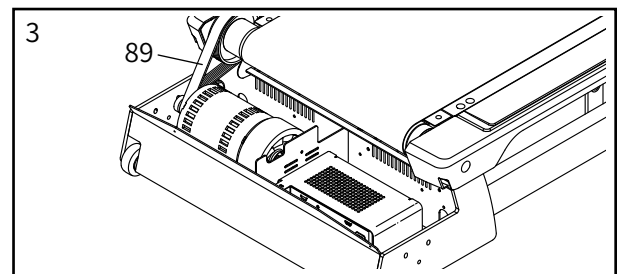
月度维护

1. 开启上斜式跑步机,将坡度设为 30%。

2. **拔下电源线。**接着,卸下 3/8" x 1 1/4" 螺丝 (25), 然后拿下马达护罩 (120)。



3. 用手持式真空吸尘器清洁马达护罩下方区域。**小心不要碰到任何零件。**然后,检查传动带 (89) 是否磨损、开裂、积灰,张力是否适当。如果传动带需要更换,请联系当地授权经销商(联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡)。

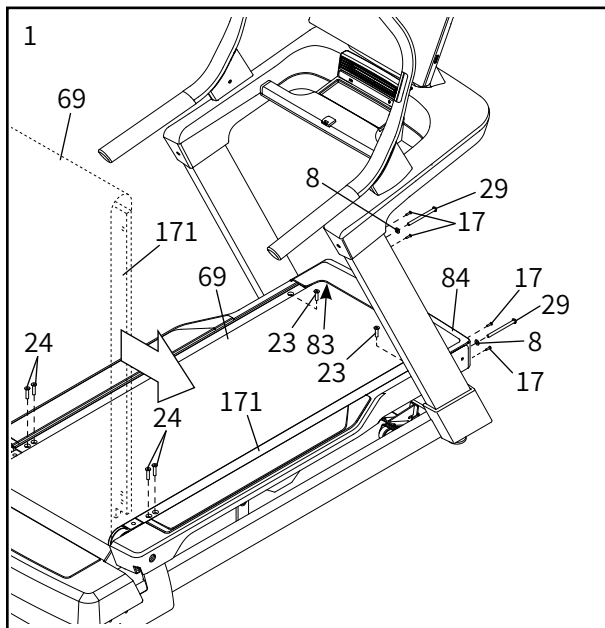


4. 掀起跑带边缘,用手在跑带和跑台之间滑动。如果跑带下侧干燥,可能需要涂更多润滑剂(参见本手册封底)。
5. 连接电源线,将安全开关插入控制台。按 QUICK START (快速启动) 按钮。**小心不要受伤,双手远离活动零件并确保您的衣物不会卷入活动零件。**当跑带运行时,检查上斜式跑步机是否有异响或异味。如存在上述问题,请联系当地授权经销商(联系方式参见封底或经销商提供的售后服务卡)。**取下安全开关并拔下电源线。参见上方图 2。**用 3/8" x 1 1/4" 螺丝 (25) 重新连接马达护罩 (120)。

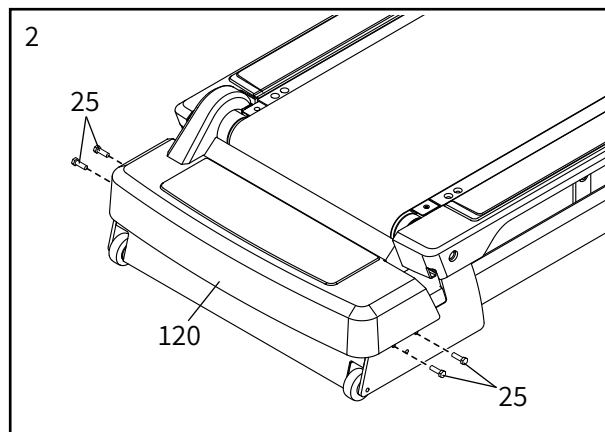
更换跑台和跑带

定期检查跑台磨损情况。如果酚醛涂层下的木头露出来,或者表面出现破损,则应当翻转或更换跑台。此外,请检查跑带是否磨损。如果跑带开裂、撕破或起皱,则应进行更换。按照下列说明翻转或更换跑台,并且/或者更换跑带。**卸下螺丝时,务必注意从每个零件上卸下哪些螺丝。**

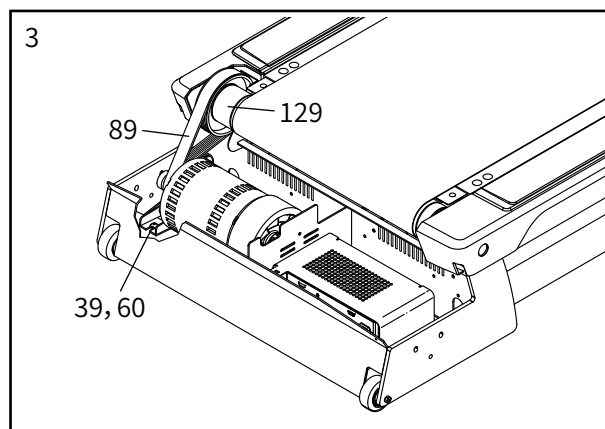
1. 将坡度设为 0%。**取下安全开关并拔下电源线。**卸下四颗 #8 x 3/4" 大圆头螺丝 (17) 和前盖 (84)。接着,从导轮 (83) 上卸下两颗 3/8" x 5 1/2" 螺丝 (29) 和两个 3/8" 星形垫圈 (8)。然后,抬起导轮,将其从跑带 (69) 中滑出。



2. 卸下 3/8" x 1 1/4" 螺丝 (25), 然后拿下马达护罩 (120)。



3. 卸下 3/8" x 2" 螺丝 (39) 和 3/8" 平垫圈 (60)。接着,让传动带 (89) 滑脱。然后,小心地抬起驱动滚轮 (129)。



4. 详见左图 1。卸下四颗 3/8" x 1 3/4" 螺丝 (24) 和两颗 3/8" x 1 1/2" 螺丝 (23)。注意:请多加小心,避免跑台 (171) 的酚醛涂层开裂或损坏。接着,将跑台和跑带 (69) 抬至虚线所示位置。

如果您需要翻转或更换跑台 (171), 请转到步骤 5。

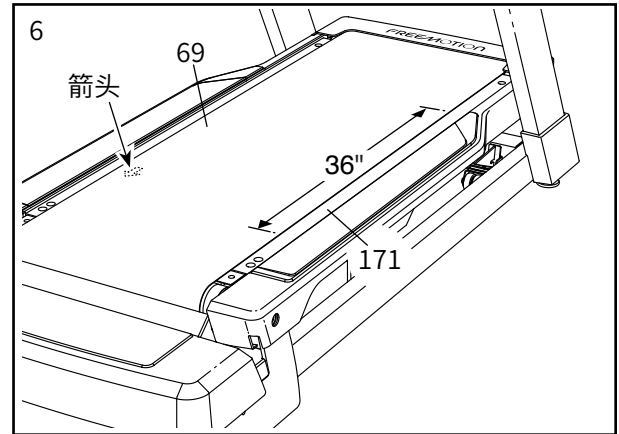
如果您只需要更换跑带 (69), 请取下旧跑带并丢弃。接着,将新跑带滑动到跑台 (171) 上。然后,小心地逆序执行步骤 1 至 4。确保传动带 (89) 对齐,从而使其正好落在两个皮带轮上。**然后转到步骤 6。**

5. 参见第 33 页图 1。从上斜式跑步机上取下跑带 (69) 和跑台 (171)。

检查跑台 (171) 的两面是否都已磨损。如果跑台下侧尚未使用, 请翻转跑台后继续使用。如果此前已经翻转过跑台, 请丢弃旧跑台。**妥善保管所有其他零件。**

使用新跑台 (171) 或将旧跑台未磨损的一面向上放置, 然后小心地逆序执行步骤 1 至 5。如果您还要更换跑带 (69), 请使用新跑带。确保传动带 (89) 对齐, 从而使其正好落在两个皮带轮上。

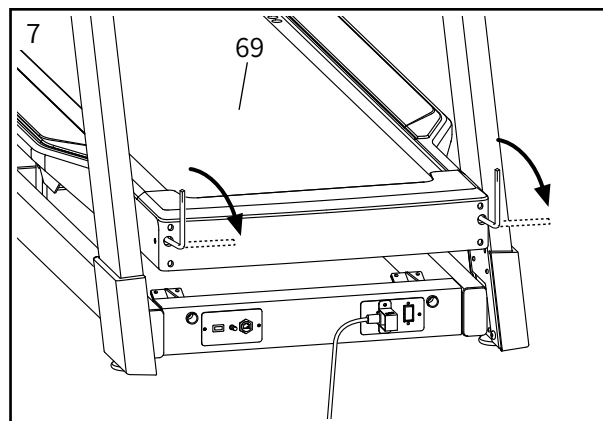
6. 掀起跑带 (69) 左右边缘, 找到跑带底面印着的小箭头; 必要时可以拉动跑带, 直到找到箭头。**找到箭头后, 请如图所示, 确保箭头指向上斜式跑步机后方。**如果箭头未指向跑步机后方, 请拆下跑带, 调转方向, 然后将其滑回跑台 (171) 上。注意: 跑带可能并未印有箭头。如果跑带未印有箭头, 则两个方向都可使用。



接着, 在必要时拉动跑带 (69), 直到横贯跑带的接缝 (图中未显示) 位于跑台 (171) 下方。

然后, 如图所示, 找到跑带 (69) 左右两侧的标记。标记的间距应当刚好是 914 毫米。参见第 32 页图 1。如有必要, 顺时针或逆时针转动两颗 $3/8" \times 5 1/2"$ 螺丝 (29), 直到标记的间距刚好是 914 毫米。

7. 必要时, 将跑带 (69) 调到居中 (参见第 37 和 38 页)。
然后, 插上电源线, 踏上踏脚边条, 将安全开关插入控制台, 接着按 Start (开始) 按钮。扶住扶手, 用一只脚轻轻踩正在运动的跑带。如果跑带停止运动, **从控制台上拔下安全开关, 拔掉电源线**, 然后将两颗滚轮调节螺丝分别顺时针拧一圈。继续测试跑带张力, 直到跑带不再打滑。确保让跑带处于居中位置。



预防性维护记录

复印本表格，用来记录上斜式跑步机的预防性维护操作。本表格每份可供六个月记录使用（26 周）。维护结束后，在正确位置填写日期。**重要事项：遵照第 32 至 35 页的描述进行所有维护步骤。如果未按描述的所有步骤进行，零件可能会过度磨损，上斜式跑步机可能损坏，可能会有受伤或着火的风险，且可能会使保修条款无效。**

	每周维护			月度维护		
	检查并紧固上斜式跑步机的所有外部零件。	清洁上斜式跑步机并使用吸尘器清洁上斜式跑步机周围的区域。	检查跑带的张力和位置。	取下马达护罩并使用真空吸尘器清洁马达箱。	检查传动带是否磨损，并检查跑带的润滑剂。	检查马达是否弯曲变形，检查是否有噪音或异味。
第 1 周	/ /	/ /	/ /			
第 2 周	/ /	/ /	/ /			
第 3 周	/ /	/ /	/ /			
第 4 周	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
第 5 周	/ /	/ /	/ /			
第 6 周	/ /	/ /	/ /			
第 7 周	/ /	/ /	/ /			
第 8 周	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
第 9 周	/ /	/ /	/ /			
第 10 周	/ /	/ /	/ /			
第 11 周	/ /	/ /	/ /			
第 12 周	/ /	/ /	/ /			
第 13 周	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
第 14 周	/ /	/ /	/ /			
第 15 周	/ /	/ /	/ /			
第 16 周	/ /	/ /	/ /			
第 17 周	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
第 18 周	/ /	/ /	/ /			
第 19 周	/ /	/ /	/ /			
第 20 周	/ /	/ /	/ /			
第 21 周	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
第 22 周	/ /	/ /	/ /			
第 23 周	/ /	/ /	/ /			
第 24 周	/ /	/ /	/ /			
第 25 周	/ /	/ /	/ /			
第 26 周	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
更换跑带	/ /	翻转/更换跑台		/ /		

故障检修

维护

定期维护对于保持最佳性能和减少磨损至关重要。每次使用上斜式跑步机前,请检查所有零部件并适当紧固。及时更换磨损零件。

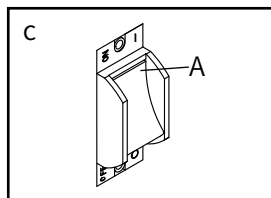
定期清洁上斜式跑步机,并使跑带保持清洁干燥。首先,将电源开关按到 **OFF (关闭)** 位置并拔下电源线。用一块蘸取少量温和肥皂水的湿布擦拭上斜式跑步机的外部零件。**重要事项:不要在上斜式跑步机上直接喷洒液体。为避免损坏控制台,需避免使控制台受阳光直射。**随后用软毛巾彻底擦干上斜式跑步机。

故障检修

上斜式跑步机的大多数问题可通过以下步骤予以解决。找出相吻合的症状,然后遵照列出的步骤进行处理。如果需要进一步的帮助,请参见本手册封底。

症状:电源无法开启

- 确保电源线插入到正确接地的电源插座中(参见第 17 页)。
- 确保安全开关插入控制台。
- 检查上斜式跑步机电源线附近的电源开关。确保电源开关按到开启位置(A)。

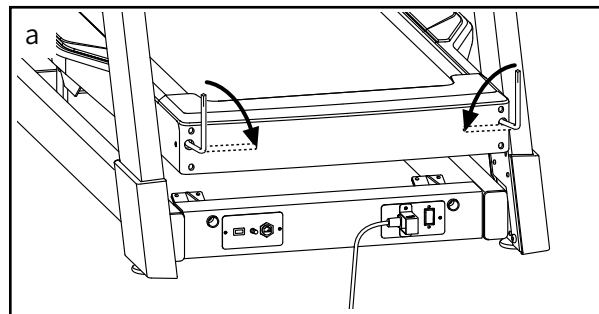


症状:跑步机在使用过程中断电

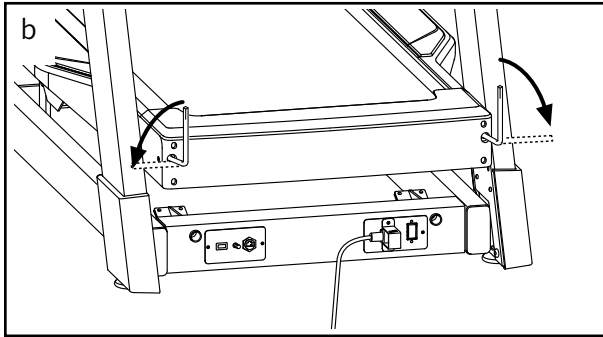
- 检查上斜式跑步机电源线附近的电源开关(参见左侧图 c)。确保电源开关按到开启位置。
- 确保电源线已插好。
- 将安全开关从控制台上拔出,然后重新插入。
- 检查跑带和跑台是否存在过度磨损。必要时更换跑带或跑台(参见第 33 至 35 页)。
- 如果使用过程中仍然存在电源关闭问题,请参见本手册封底。

症状:跑带运转时偏离踏脚边条之间的居中位置

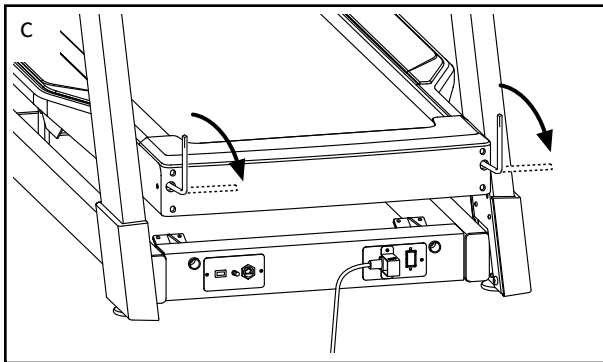
- 重要事项:若跑带与踏脚边条相互摩擦,跑带可能会发生损坏。如果跑带右偏:取下安全开关并拔下电源线。**用 7/32" 六角扳手沿如图所示方向转动滚轮调节螺丝,每次转动 1/4 圈。注意不要过度拧紧跑带。然后插上电源线,插入安全开关,在上斜式跑步机上步行几分钟。重复该过程,直到跑带位于踏脚边条之间的居中位置。



- b. **如果跑带左偏:**取下安全开关并拔下电源线。用 7/32" 六角扳手沿如图所示方向转动滚轮调节螺丝, 每次转动 1/4 圈。注意不要过度拧紧跑带。然后插上电源线, 插入安全开关, 在上斜式跑步机上步行几分钟。重复该过程, 直到跑带位于踏脚边条之间的居中位置。



- c. **如果跑动或行走时跑带打滑,**先取下安全开关, 然后拔下电源线。用 7/32" 六角扳手顺时针转动两颗滚轮调节螺丝, 每次转动 1/4 圈。要正确装紧跑带, 请参见第 35 页步骤 7。注意让跑带处于居中位置。然后插上电源线, 插入安全开关, 在上斜式跑步机上步行几分钟。重复该过程直到跑带正确紧固。



症状:尽管控制台依然亮着, 跑带却停止运动, 或者坡度无法调节。

- a. 这说明控制器可能出现了故障。要解决此问题, 请转动关闭电源开关, 等待 5 秒钟, 然后开启电源开关。

症状:坡度系统不能正常工作, 或者坡度系统所在的坡度看上去不同于显示屏所示

- a. 校准坡度系统 (参见第 28 页步骤 7)。
b. 如果坡度系统仍然不能正常工作, 请参见本手册封底。

运动指导

警告：开始运动前请先咨询医生。这一点对于 35 岁以上或有健康问题的人士尤为重要。

心率监测器并非医疗设备。很多因素都可以影响心率读数的准确度。心率监测器只能作为运动辅助工具，用以确定心率的大体趋势。

以下指导将有助于规划您的训练程序。如果需要详细运动信息，请购买相关书籍或咨询医生。请牢记：营养合理和休息充足是训练取得圆满结果的必要条件。

运动强度

无论您的目标是燃烧脂肪还是增强自身的心血管系统，正确的运动强度对获得理想结果至关重要。以自己的心率为指导，您可以找到适当的运动强度。下表列出了燃烧脂肪和有氧运动的推荐心率值。

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

要找到适合自己的强度，首先在图表底部位置找到自己的年龄（年龄请四舍五入至靠近的年龄段）。然后找到自己年龄上方对应的三个数字。这三个数字确定了您的“训练区域”。最小的数值是燃烧脂肪的推荐心率值，中间的数值是最大限度燃烧脂肪的推荐心率数值，最大的数值是有氧运动的推荐心率数值。

燃烧脂肪：要有效燃烧脂肪，必须以相对较低的强度长时间运动。运动刚开始几分钟，身体会消耗碳水化合物卡路里提供能量。之后，身体才开始消耗储存的脂肪提供能量。如果您的目标是燃烧脂肪，请调节运动强度直到心率接近训练区域的下限数值。要最大限度地燃烧脂肪，请调节运动强度直到心率接近训练区域的中间数值。

有氧运动：如果您的目标是增强心肺功能，您就必须进行有氧运动。有氧运动是指需要大量氧气的长时间运动。进行有氧运动时，请调节运动强度直到心率接近训练区域的上限数值。

运动指导

热身运动：每次开始运动前先进行 5 至 10 分钟的伸展练习和低强度练习。适当的热身运动可以提高体温和心率，促进血液循环，从而为后面的运动做准备。

训练区域运动：保持心率处于您的训练区域，运动 20 至 30 分钟。（在运动开始的最初几周，请不要使心率保持在训练区域内超过 20 分钟）。运动时，要有规律地深呼吸，切勿屏住呼吸。

放松运动：正式运动完成后，要预留 5 至 10 分钟做伸展运动来进行放松。这样可以增加肌肉的柔韧性，有助于防止运动后出现不适。

运动频率

为了维持和改善身体状况，需要每周完成三次运动，两次运动之间至少休息一天。几个月之后，您就可以完成每周五次运动的运动量。当然，这必须根据您的自身情况与需要而定。记住，通往成功之门的钥匙就是让运动成为您日常生活中定期进行、令人愉快的一部分。

伸展运动推荐

右图列出了几种基本伸展运动的正确姿势。做伸展运动时动作要慢，不可突然动作。

1. 轻触脚趾伸展运动

站立时双膝微曲，臀部以上缓缓前伏。手尽可能地向下轻触脚趾时，让背部和肩部放松。保持动作 15 秒之后放松。重复上述动作三次。伸展部位：韧带、膝盖内侧和背部。

2. 韧带伸展运动

采取坐姿，一腿前伸。将另一只脚的底靠向身体，放在伸出的腿的大腿内侧。手尽可能地向前轻触脚趾。保持动作 15 秒之后放松。每条腿重复动作三次。伸展部位：韧带、腰背和腹股沟。

3. 小腿/脚踵伸展运动

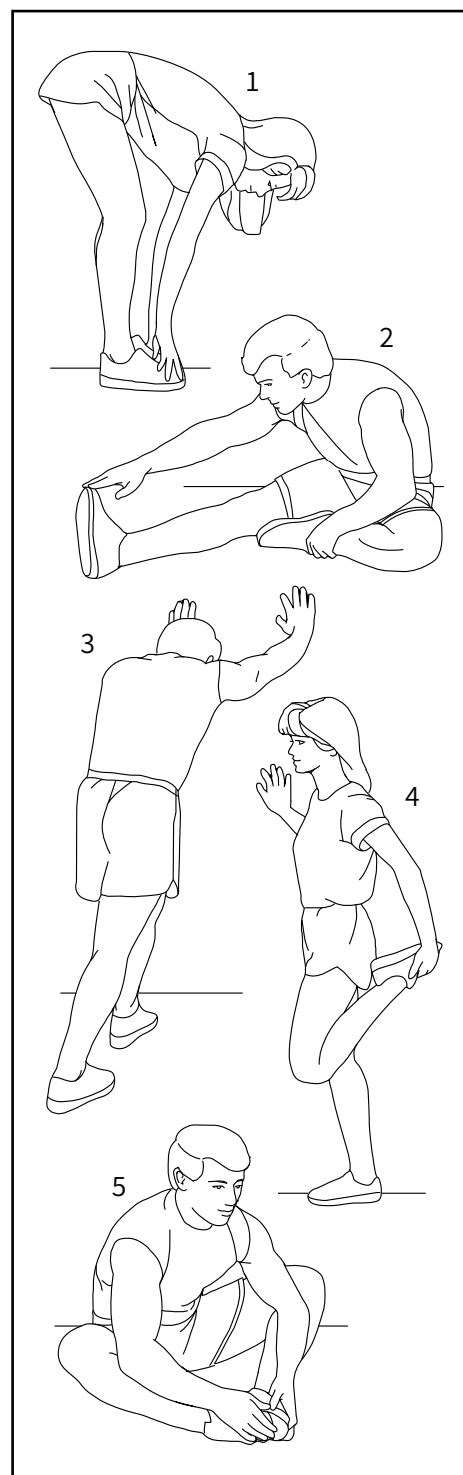
两腿前后站立，身体前探，双手抵墙。后面一条腿蹬直，脚平贴在地板上。前腿弯曲，身体前倾，臀部向墙面前移。保持动作 15 秒之后放松。每条腿重复动作三次。要进一步伸展跟腱，请同时弯曲后腿。伸展部位：小腿、跟腱和脚踝。

4. 股四头肌伸展运动

一只手扶墙保持平衡，另一只手向后抓脚。使脚后跟尽量靠近臀部。保持动作 15 秒之后放松。每条腿重复动作三次。伸展部位：四头肌和臀部肌肉。

5. 大腿内侧伸展运动

采取坐姿，脚掌相对，膝盖外翻。将脚尽可能地拉近腹股沟部位。保持动作 15 秒之后放松。重复上述动作三次。伸展部位：四头肌和臀部肌肉。



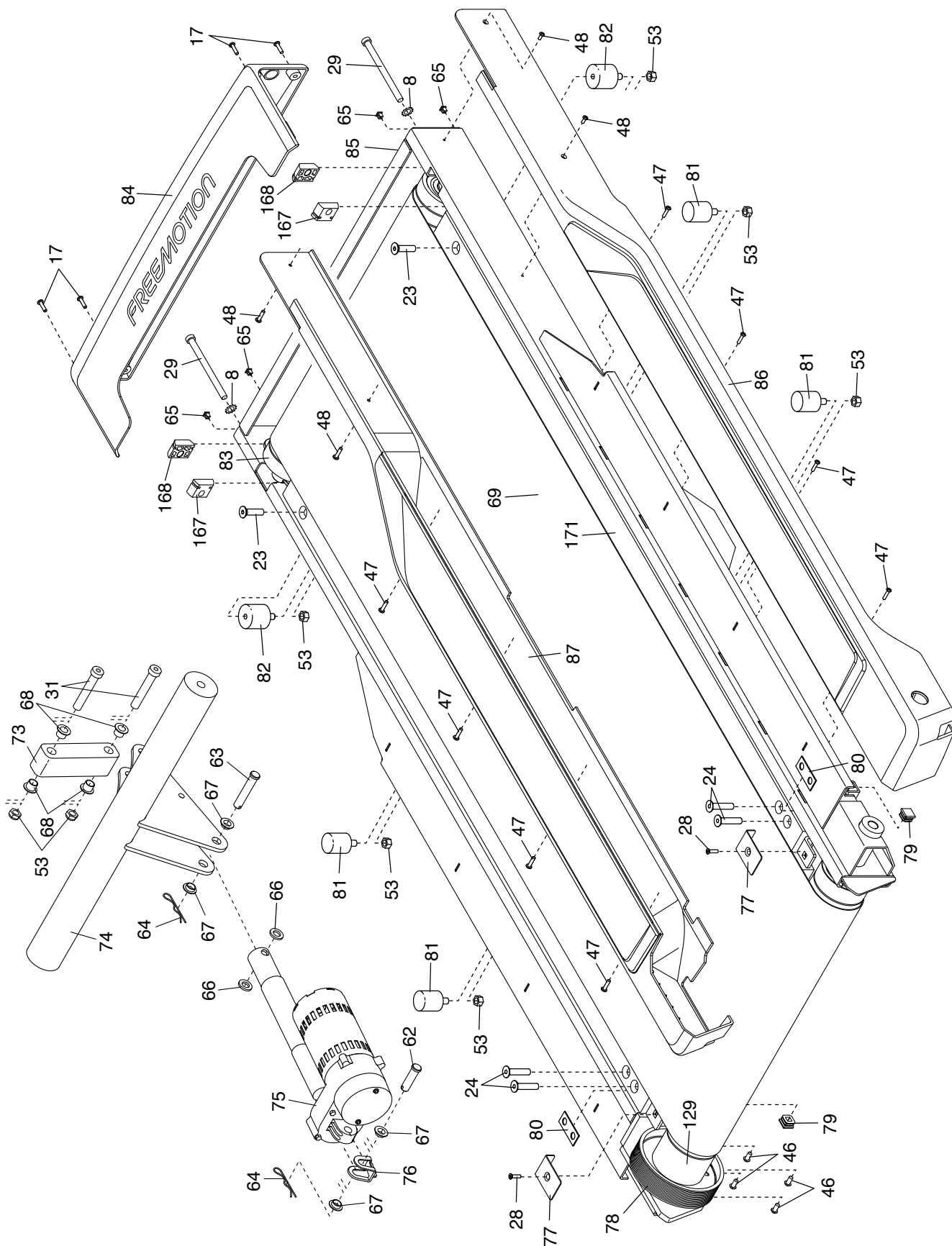
零件清单

型号:FMTK74819K2.0 R0121A

索引号	数量	说明	索引号	数量	说明
1	36	#8 x 3/4" 机械螺丝	51	1	#8 防松螺母
2	2	#10 x 1/2" 机械螺丝	52	8	1/4" 螺母
3	4	#10 x 3/4" 螺丝	53	9	3/8" 螺母
4	14	5/16" x 3/4" 螺丝	54	2	1/2" 螺母
5	4	3/8" x 2 3/4" 螺丝	55	2	#10 螺母
6	4	3/8" x 2 1/4" 螺丝	56	4	5/16" 螺母
7	12	5/16" 星形垫圈	57	2	M3 螺母
8	10	3/8" 星形垫圈	58	2	扭力杆垫圈
9	2	3/8" x 3" 螺丝	59	4	5/16" 平垫圈
10	2	M3 x 10mm 螺丝	60	1	3/8" 平垫圈
11	2	#4 x 5/8" 螺栓	61	1	#8 星形垫圈
12	16	#8 x 1/2" 螺丝	62	1	1 3/4" U 形夹销
13	4	#8 x 3/4" 扎带螺丝	63	1	2 3/8" U 形夹销
14	4	#4 x 1/4" 螺丝	64	2	开口销
15	7	M4 x 15mm 螺丝	65	4	塑料嵌件
16	2	#8 x 1 1/4" 螺丝	66	2	塑料垫片
17	4	#8 x 3/4" 大圆头螺丝	67	4	1/2" 塑料衬套
18	8	1/4" x 1/2" 螺栓	68	4	坡度连杆衬套
19	4	5/16" x 1 1/2" 螺丝	69	1	跑带
20	1	#8 x 3/4" 地脚螺栓	70	4	马达定位衬套
21	2	#10 x 1/2" 螺丝	71	2	1/2" 锁紧螺母
22	2	#6 x 1/4" 螺丝	72	4	风扇螺丝
23	2	3/8" x 1 1/2" 螺丝	73	1	坡度连杆
24	4	3/8" x 1 3/4" 螺丝	74	1	扭力杆
25	4	3/8" x 1 1/4" 螺丝	75	1	坡度马达
26	6	1/4" x 5/8" 螺丝	76	1	坡度马达托架
27	1	1/2" x 3 1/2" 带肩螺栓	77	2	后滚轮护板
28	9	1/4" x 3/4" 螺丝	78	1	驱动滚轮皮带轮
29	2	3/8" x 5 1/2" 螺丝	79	2	支架横杆端盖
30	1	1/2" x 1 3/4" 带肩螺栓	80	2	跑台垫片
31	2	3/8" x 2 1/2" 带肩螺栓	81	4	中央减震装置
32	2	5/8" x 2 1/8" 螺丝	82	2	前减震装置
33	2	#6 x 1/2" 螺丝	83	1	导轮
34	20	#8 x 1/2" 盘头螺丝	84	1	前盖
35	8	1/4" x 1/2" 螺丝	85	1	支架
36	1	#8 x 1 5/8" 螺栓	86	1	右踏脚边条
37	1	3/8" x 2 1/2" 螺栓	87	1	左踏脚边条
38	1	3/8" x 2 3/4" 螺栓	88	1	导轮
39	1	3/8" x 2" 螺丝	89	1	传动带
40	2	5/16" x 3/4" 有帽螺丝	90	1	驱动马达
41	2	#10 x 2 1/4" 螺栓	91	1	危险警示贴
42	2	5/16" x 2 1/2" 螺栓	92	1	驱动马达隔振器
43	2	5/16" x 2" 螺栓	93	1	导轮
44	4	3/8" x 7/8" 螺丝	94	2	金属垫片
45	2	#3 x 10mm 螺栓	95	2	衬套
46	4	1/4" x 1/2" 螺丝	96	2	支架枢轴承
47	19	#8 x 3/4" 盘头螺丝	97	2	卡簧
48	4	#8 x 5/8" 螺丝	98	1	警示贴
49	2	#4 螺母	99	2	警示贴
50	1	#8 螺母	100	1	电阻器

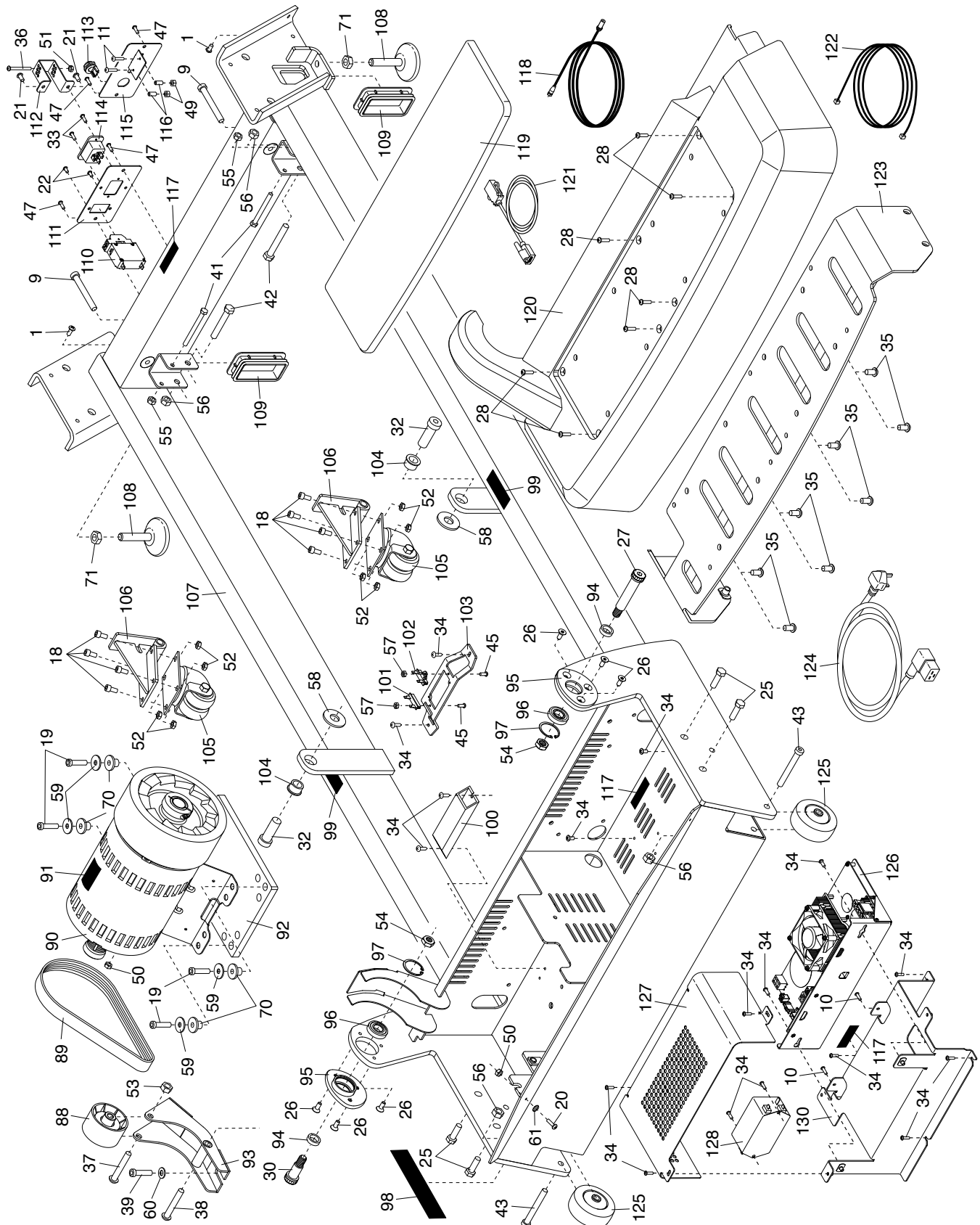
索引号	数量	说明	索引号	数量	说明
101	1	104°C 热控开关	137	1	左侧内盖
102	1	98°C 热控开关	138	1	左扶手
103	1	热控开关托架	139	1	右扶手
104	2	扭力杆衬套	140	1	左立柱端盖
105	2	脚轮	141	1	左立柱
106	2	脚轮托架	142	1	右立柱
107	1	底座支架	143	1	左立柱盖板
108	2	调平脚	144	1	右立柱盖板
109	2	底座支架端盖	145	1	立柱线束
110	1	电源开关	146	1	左侧外盖
111	1	电源插座板	147	1	右侧外盖
112	1	电源线托架	148	4	扎带
113	1	RJ45 适配器	149	1	扶手底座底盖
114	1	插座	150	1	检修盖
115	1	HDMI 板	151	1	电视调谐器
116	2	HDMI 垫片	152	1	控制台
117	3	高压警示贴	153	1	控制台支架
118	1	同轴电缆	154	1	USB 盖板
119	1	马达护罩盖板	155	1	控制台背板
120	1	马达护罩	156	1	控制台盖板
121	1	HDMI 线	157	1	小控制台盖板
122	1	网线	158	1	扶手底座顶盖
123	1	护罩支撑托架	159	1	右储物槽
124	1	电源线	160	1	左储物槽
125	2	轮子	161	1	风扇托架
126	1	控制器	162	1	控制台嵌件
127	1	控制器盖	163	1	风扇
128	1	滤波器	164	1	安全开关/夹扣
129	1	驱动滚轮	165	2	接地线
130	1	电子元件托架	166	1	扶手底座
131	1	左扶手顶盖	167	2	滚轮嵌件
132	1	左扶手底板	168	2	前滚轮嵌件
133	1	左扶手控制	169	1	右立柱端盖
134	1	右扶手控制	170	1	右扶手顶盖
135	1	右扶手底板	171	1	跑台
136	1	右侧内盖	*	-	用户手册

注意:零件规格若有变化,恕不另行通知。要了解订购替换零件的信息,请参见本手册封底。*图中未显示这些零件。



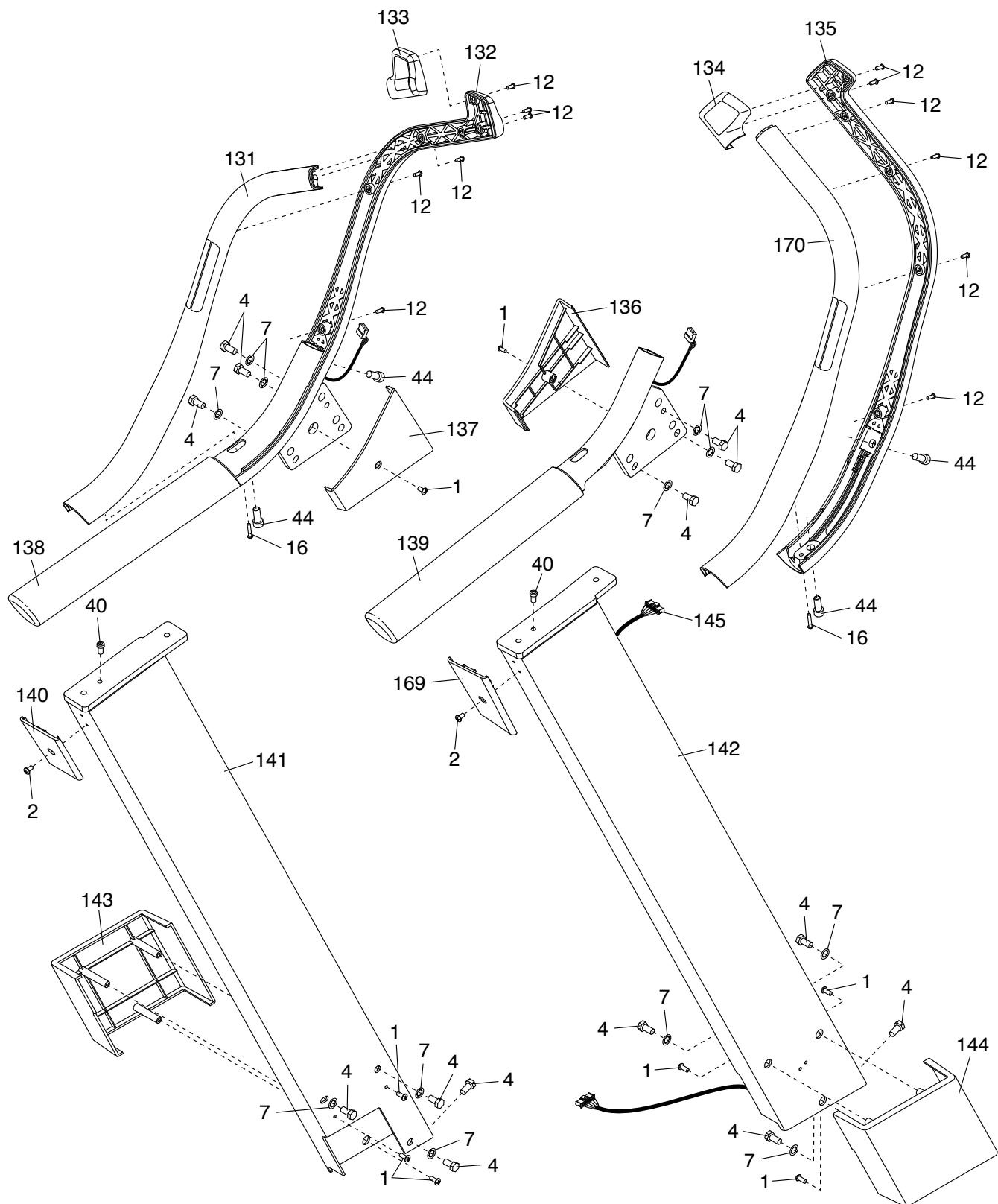
分解图 B

型号:FMTK74819K2.0 R0121A



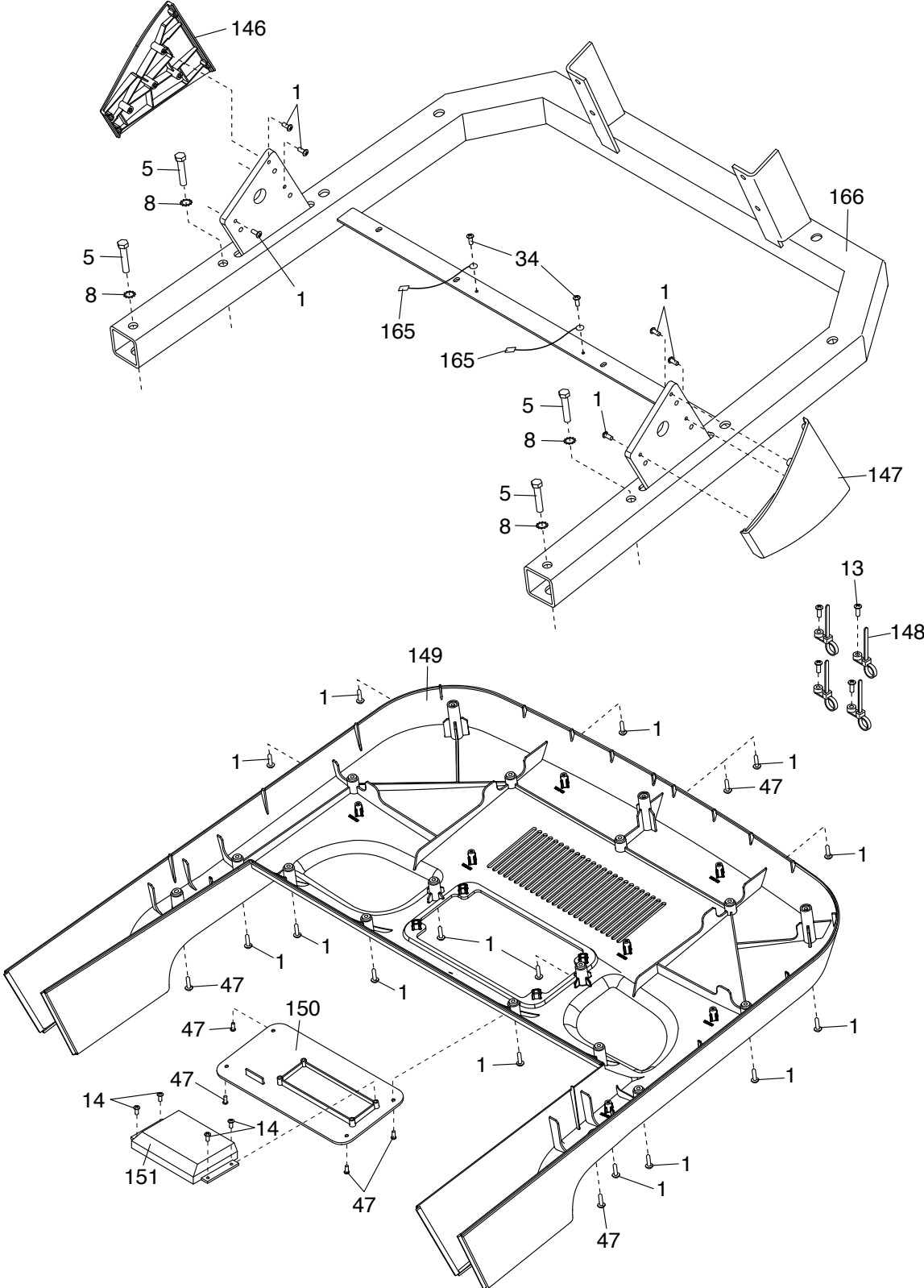
分解图 C

型号:FMTK74819K2.0 R0121A



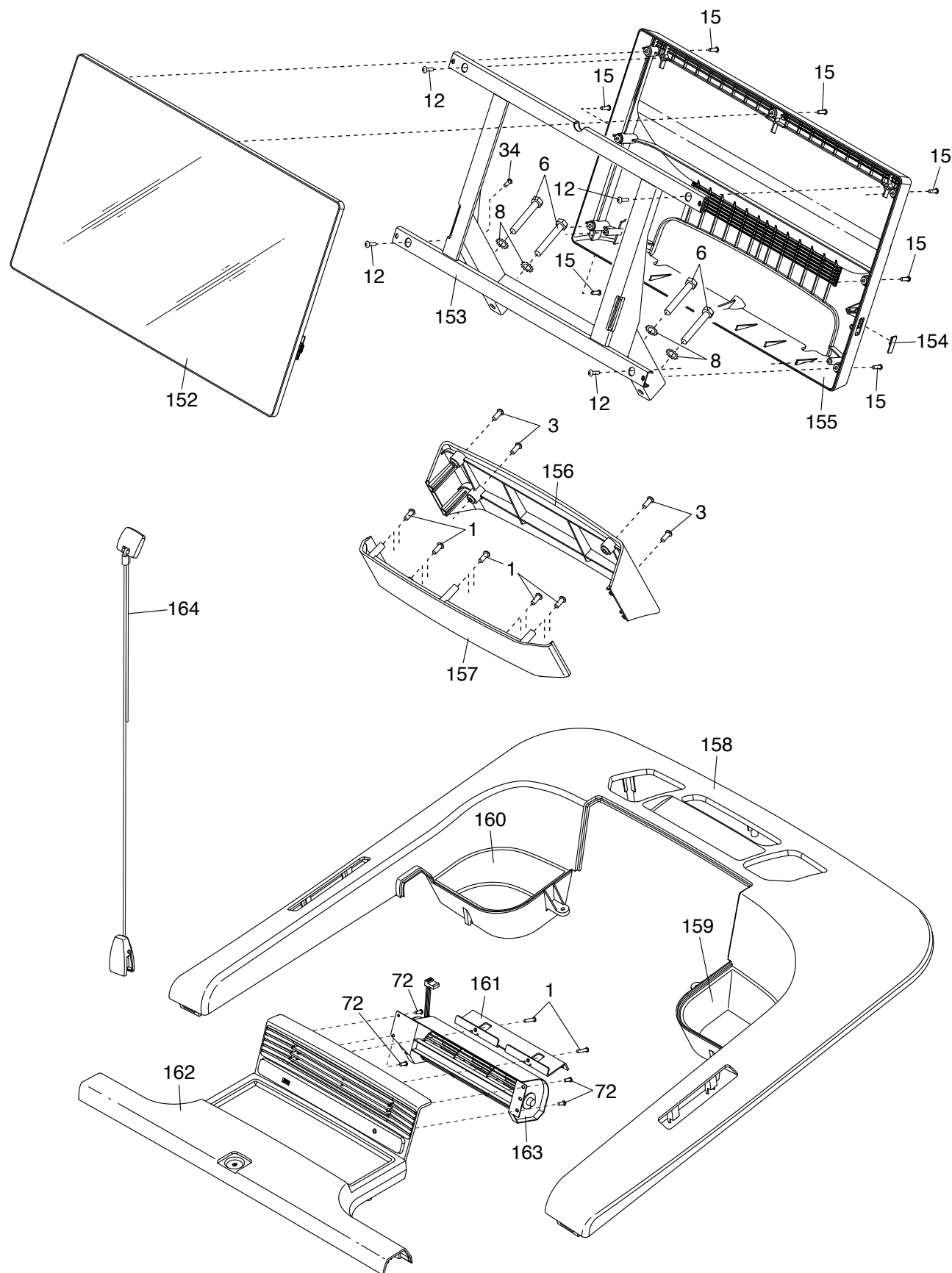
分解图 D

型号:FMTK74819K2.0 R0121A



分解图 E

型号:FMTK74819K2.0 R0121A



如何联系客服

如果您在阅读完本手册后有任何问题, 或者有零件损坏或丢失, 请按下列电话号码或地址之一联系客服。**联系客服前请记录产品型号、序列号以及产品名称 (见本手册封面)。如果您要订购替换零件, 请同样记录每个零件的编号和描述 (参见本手册结尾处的“零件清单”和“分解图”)。**

美国境内

电话: 1-800-201-2109, 周一至周五上午 6 点至下午 6 点 (美国山地时间, 西七区)
电子邮件: customercare@freemotionfitness.com
来信地址:
Freemotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
United States

美国境外

电话: 001-800-527-5417 或 001-435-786-3521
周一至周五上午 6 点至下午 3 点 (美国山地时间, 西七区)
电子邮件: intlcustomercare@freemotionfitness.com

有限保证

保修期限和范围

Freemotion Fitness 保证本产品在正常使用条件下无工艺和材料缺陷。如帐单上未特别指明, 支架和驱动马达的保修期为七 (7) 年, 控制台和其他零件的保修期为两 (2) 年, 人工的保修期为— (1) 年。

保修期开始日期以发票上的购买日期为准。在保修期内维修或更换的任何零件在初始保修期所剩余时间内享受保修。

条件和限制

发生下列情形时, 本产品保修条款无效:

1. 本保证仅适用于本产品的最初拥有者且不可转让。
2. 人工保证仅适用于美国和加拿大境内销售的产品。要了解保修是否包含人工, 请联系您所在国家或地区的 Freemotion Fitness 授权经销商。
3. 存在任何误用、滥用或不当维修行为。
4. 有超过本手册所列体重上限的用户使用本产品。
5. 因移动本产品或存放不当, 包括侧着移动或存放本产品造成损坏。
6. 在户外或高湿度环境, 包括 SPA 和泳池区域使用或存放本产品。
7. 因错误接线或电流不足造成损坏。注意: 本产品可能不附带接线。

本保证不适用于下列项目:

1. 装饰性质的物品, 包括握把、座位、标贴和标签。
2. 因维修产生的取货、送货或运输费用。
3. 任何因错误组装或运输产生的问题。

如何寻求服务

您可联系购买本产品的授权经销商来获取 Freemotion Fitness 的保修服务。请务必保留您的原始发票和序列号信息。如果产品故障在所列保修项目内, Freemotion Fitness 可以自行选择维修、更换或按购买价格退款。Freemotion Fitness 可为客服供应商报销该供应商服务地区内因保修产生的差旅费。跨区客户服务可能会收取额外费用。

对于使用本产品所产生或与之相关的间接损失、特别损失或衍生性损失、任何经济损失、财产损失、营业收入或利润损失、乐趣或使用价值的丧失、拆除或安装的成本以及其它任何衍生性损失, Freemotion Fitness 不承担任何责任。某些地区不允许排除或限制衍生性损失。因此, 上述限制可能对您并不适用。此保证向您提供具体的法律权利; 不同地区的用户享有的权利可能不同。

联系 FREEMOTION FITNESS

参见前文“如何联系客服”。